

Silueta ideală fără efort

rețete din gastronomia franceză modernă

Lydia Constanța Ciucă
Constantin Ionescu Boeru

PRIETENII CĂRȚII
BUCUREȘTI 2004

2004 PRIETENII CĂRȚII CP 58 – 47 BUCUREȘTI
ISBN 973 – 573 – 130 – 4

PARTEA ÎNTÂI

Foarte des poți auzi oamenii, și mai ales femeile, spunând: „m-am îngrășat”, sau „am pus câteva kilograme”, cu o nuanță de tristețe în glas, deoarece știu că pentru a reveni la o greutate dorită vor trebui să facă un efort, să renunțe la micile mari bucurii ale unei mese îmbelșugate.

Desigur, nu întotdeauna excesul de mâncare este vinovat de acest surplus de greutate, pentru că mai sunt și alți factori care favorizează apariția obezității, în primul rând, din cauza înaintării în vârstă, facem mai puțină mișcare, ne agităm mai puțin, tindem spre o viață mai sedentară și atunci alimentele pe care le dăm corpului, în aceeași cantitate ca mai înainte, nu mai sunt consumate pentru a da energia necesară realizării mișcării și se depun sub formă de grăsime, din păcate, tocmai acolo unde strică armonia formelor. Dar mai sunt, și alte cauze legate de modul de viață, de activitatea glandelor endocrine etc. Totuși, până la a ajunge la consultarea unui medic endocrinolog sau la administrarea, fără indicația medicului, a tot felul de medicamente pentru slăbit, cel mai bine ar fi să nu uităm că între alimentație și obezitate este o strânsă legătură. Și pentru aceasta,

trebuie să cunoaștem cum să ne hrănim și cu ce să ne hrănim, pentru ca organismul să-și păstreze greutatea ideală. Vom încerca, în cele ce urmează, să depistăm o serie de factori și să lămurim mecanismele care intră în joc în acest proces complicat care este alimentarea corpului uman.

Cap. I. Cum ne hrănim?

Corpul nostru este o uzină foarte complexă în care se produce o mare diversitate de reacții chimice și fenomene fizice. Marile funcțiuni vitale – respirația, circulația și digestia – sunt sisteme de lucru având fiecare funcția sa, dar depinzând în mare măsură unele de altele. Pentru construirea, întreținerea, curățirea și alimentarea diferitelor elemente ale acestor sisteme sunt, necesare materii prime specifice fiecăruia. Fiecare din miliardele de celule ale organismului trăiește atâta timp cât este în stare să asimileze – adică să transforme materiile nutritive introduse în organism în substanțe necesare acestuia – și să dezasimileze – adică să transforme substanțele complexe ale organismului în alte substanțe mai simple pe care organismul le elimină – cu o intensitate mai mare sau mai mică.

1. Energie, calorie, metabolism, noțiuni puțin mai greu de asimilat

Aceste două procese, de asimilație și de dezasimilație, oriunde se desfășoară în corp, au și rolul principal de a elibera energia necesară pentru buna desfășurare a activității corpului, întregul ansamblu al reacțiilor de asimilație și de dezasimilație, ca și elementele ce le compun, au căpătat numele de procese metabolice. Procesul de asimilație este denumit anabolism, iar cel de dezasimilație, catabolism.

Activitatea metabolică intervine numai după ce alimentele pătrunse în organism (proteine, zaharuri, grăsimi, apă, vitamine, elemente minerale) au fost supuse unor transformări importante ce au loc în aparatul digestiv, descompunându-le în compuși relativ simpli, absorbii, majoritatea dintre ei, la nivelul pereților intestinali. Abia acum alimentele se integrează în diferitele procese metabolice: al

proteinelor, al grăsimilor, al zaharurilor, hidromineral, care sunt strâns legate între ele, influențându-se reciproc.

Reacțiile chimice care au loc în procesele metabolice sunt deosebit de complexe, dar, în general, constau dintr-un șir de oxidări (arderii) succesive, care produc energie biologică. Măsura folosită pentru energia calorică este, în general, caloria (cal).¹ Valoarea energetică a alimentelor se determină în calorii mari sau Cal. (1.000 cal.) și ea depinde de natura și de compoziția acestora.

Substanțele alimentare de bază – proteinele, zaharurile și grăsimile – au o valoare calorică specifică și constantă, astfel: 1 g proteine produce prin ardere 4, 1 Cal; 1 g de zaharuri produce 4, 1 Cal; 1 g de grăsimi produce 9, 3 Cal.

Notă: 1 o calorie reprezintă cantitatea de căldură necesară pentru ridicarea temperaturii unui gram de apă cu un grad Celsius.

Trebuie menționat că zaharurile și grăsimile produc aceeași cantitate de energie, indiferent dacă sunt arse în organism sau în afara lui.

Spre deosebire de oameni și animale care au absolută nevoie de energia rezultată din arderea alimentelor, pentru satisfacerea diferitelor necesități ale organismului, plantele folosesc direct energia solară.

Nevoia de energie a organismului este permanentă, chiar dacă acesta este în repaus complet. Ea se poate clasifica în:

— Energie consumată pentru menținerea activității în repaus total (pentru mișcarea respiratorie, bătăile inimii, funcționarea minimă a tubului digestiv și a glandelor, menținerea tonusului muscular și a temperaturii corpului). Această energie reprezintă *metabolismul bazal* și se măsoară indirect prin determinarea consumului de oxigen necesar arderilor din organism;

— Energia folosită pentru activitatea cotidiană minimă: statul în picioare, îmbrăcarea, mersul etc.

— Energia folosită pentru efectuarea unor eforturi fizice mai

intense în procesul muncii.

Necesitățile globale de calorii ale organismului rezultă din însumarea celor trei tipuri de consum energetic.

În medie, pentru un adult cu muncă ușoară (de exemplu, un funcționar) necesitățile energetice, pentru 24 ore reprezintă 3.000 – 3200 Cal. Din acestea, 1600 Cal. sunt necesare metabolismului bazal, 600 Cal. pentru traviul muscular curent, mers, gesturi, activitate fizică, 200 Cal. pentru digestie și absorbția alimentelor și 600 – 800 Cal. pentru munca ușoară pe care o prestează.

Dacă se exercită o muncă medie (mecanic, șofer, factor poștal) necesitățile energetice numai pentru efectuarea muncii cresc la 900 – 1400 Cal; pentru o muncă grea (metalurgist, mineri, atleți) sunt necesare, numai pentru efectuarea muncii, 1400 – 5400 Cal.

Necesarul de calorii este influențat și de alți factori: sexul (femeile au metabolism mai scăzut), vârsta (copiii au nevoie de un număr mai mare de calorii, în raport cu greutatea corporală, comparativ cu adulții, la care *metabolismul bazal* scade odată cu vârsta prin diminuarea masei celulare active și prin diminuarea activităților fizice).

2. Cum se obține și cum se cheltuiește energia necesară corpului

Cele trei elemente energetice principale (grăsimi, zaharuri și proteine) după ce au pătruns în intimitatea organismului prin pereții intestinali, după ce au fost prelucrate în tubul digestiv, sunt oxidate (arse) la nivelul celulelor datorită oxigenului adus de capilarele sanguine în diferitele țesuturi. O parte din energia rezultată se stochează în organism, iar o parte este eliberată sub formă de căldură.

Să căutăm acum să cunoaștem mai bine aceste alimente principale, care este rolul lor în metabolism și în ce măsură are organismul nostru nevoie de ele pentru asigurarea creșterii și pentru desfășurarea activității sale.

A. Familia proteinelor – familia constructoare

Ea asigură producerea, creșterea, întreținerea și reînnoirea celulelor corpului. Ea construiește corpul nostru, produce și repară țesuturile: mușchi, piele, păr, unghii.

Ea este, cu adevărat, izvorul vieții pentru că este singura furnizoare a azotului indispensabil vieții. (Animalele și plantele superioare nu pot asimila azotul direct din aer).

Această familie se împarte în două ramuri:

— Ramura bogată, formată din proteinele animale, care conțin toți aminoacizii de care corpul are nevoie, indispensabili creșterii organismului (leucină, izoleucină, lizină, metionină, fenilalanină, treonină, triptofan, valină, histidină). Este grupa celor nouă și îi găsim în toate cărnurile: vacă, oaie, pasăre, vânat, pește, crustacee, precum și în ouă, lapte și produse lactate (brânză, cașcaval, iaurt etc.).

— Ramura săracă, formată din proteinele vegetale, căreia îi lipsește întotdeauna un aminoacid pentru a fi completă. Astfel, unele legume uscate (linte, bob, mazăre, fasole, soia) nu au metionină; unele cereale (grâu, porumb, secară, orez, orz, ovăz) și derivatele lor (pâine, paste făinoase, măămăligă, gris) nu au lizină.

Proteinele vegetale sunt capabile să ducă la bun sfârșit opera de „construcție” a corpului omenesc cu condiția să se consume atât legume uscate, cât și cereale sau să amestecăm în meniu și proteine din ramura bogată, consumând și carne. În felul acesta se variază meniul, se diversifică alimentația și se fac și economii. De aceea, nu trebuie să ezitați să folosiți proteinele vegetale în locul proteinelor animale. Asociați-le, înlocuiți-le unele cu altele pentru obținerea unui randament optim. Și aceasta cu atât mai mult cu cât proteinele din legume și cereale au și unele calități pe care nu le găsim la cele animale: nu au grăsime, în timp ce carnea cea mai slabă conține, ascunsă în fibre, 15 – 20% grăsime; sunt bogate în fibre alimentare, acești prieteni ai intestinelor leneșe; conțin toate vitaminele grupei B, care, între altele, au grijă de sistemul nostru nervos; aduc, în organism, săruri minerale.

Mențiune specială. Premiul pentru cea mai bună proteină este acordat laptelui și produselor lactate, pentru că datorită calciului și fosforului pe care le conțin, contribuie la fortificarea scheletului. Se

atrage însă atenția că este de preferat laptele smântânit pentru a se reduce consumul de grăsimi.

Să consumăm proteine!

Dar în ce cantitate?

Corpul nostru are nevoie, zilnic, de o anumită cantitate de proteine. Precizăm, zilnic, pentru că organismul nu poate să stocheze proteine nici măcar pentru o zi, iar lipsa de proteine devine foarte repede dezastruoasă, ducând la oboseală fizică și psihică, la slăbirea mușchilor, deteriorarea pielii, a părului și a unghiilor, proasta funcționare a rinichilor, slăbirea rezistenței organismului la infecții.

Deci, nu servește la nimic să mâncăm într-o zi cinci fripturi, iar a doua zi să mâncăm doar fructe, exagerând adaosul alimentar într-o zi și reducându-l la zero în alta. Proteinele din fripturi sunt utile numai 24 de ore, surplusul nefolosit fiind eliminat, obosind astfel ficatul și rinichii, cărora li se impune o muncă suplimentară. Iar deșeurile rezultate (acid uric) vor perturba buna funcționare a articulațiilor, a mușchilor și tendoanelor. S-a constatat, de asemenea, la sportivi, că cei care au suferit des traumatisme musculare (rupturi, tendinite) erau mari mâncători de carne. Iar în „ziua de fructe”, organismul „flămând de proteine” le va lua din țesutul muscular, slăbindu-l.

O regulă care trebuie respectată: zilnic trebuie consumat 1 gram de proteină pentru fiecare kilogram din greutatea corpului. Adică, un om de 70 kg. trebuie să ingereze, zilnic, 70 grame de proteine.

Pentru ușurarea calculului iată conținutul în proteine al câtorva alimente:

- 1 ou are circa 6 grame de proteine.
- 100 grame de carne macră, 20 grame de proteine.
- 100 grame de file de pește, 20 grame de proteine.

Carnea poate fi însă înlocuită cu numeroase alte alimente:

100 grame de carne (vacă, oaie, vițel, cal, pasăre) se pot înlocui cu 100 grame de pește, 2 – 3 ouă (în funcție de mărime), 500 ml. lapte, 250 grame de brânză albă, 4 iaurturi, 50 grame de cereale (o cană) plus 300 ml lapte, 65 grame de linte plus 50 grame de orez.

Vă prezentăm, mai jos, două modalități diferite de alcătuire a

unui meniu în care sunt consumate cele 70 grame de proteine necesare zilnic organismului:

Formula 1.

dimineața:

1 ou.

1 pahar mare de lapte.

1 felie de pâine cu miere.

1 suc de grape-fruit.

= 15 grame de proteine.

prânz:

125 grame de pui sau escalop de curcan, salată verde.

1 bucată de brânză topită, compot de fructe.

= 30 grame de proteine.

seara:

1 porție de cușcuș², legume + năut + stafide (fără carne).

1 iaurt.

1 fruct proaspăt.

= 25 grame de proteine.

Total: 70 grame de proteine.

Notă: 2 specialitate de mâncare preparată din gris **Formula 2**

dimineața:

1 lingură de supă de cereale.

1 lingură de lapte degresat.

3 linguri de supă de brânză de vaci.

1 portocală, ceai sau cafea cu.

2 felii de turtă dulce.

= 10 grame de proteine.

prânz:

125 grame de carne roșie, salată asortată.

1 iaurt, fructe uscate.

= 30 grame de proteine.

seara:

1 porție de supă.

100 grame de pește, salată verde, orez cu lapte.

1 fruct, proaspăt.

= 30 grame de proteine.

Total: 70 grame de proteine.

Conținutul în proteine al principalelor alimente (în grame la 100 grame)

de origine animală:

brânză de vaci 30

brânză grasă 25

pește 22

carne de vițel 20

carne de vită 16

carne de porc 15

slănină 14

carne de oaie 11

ouă 10

lapte 3

de origine vegetală:

fasole, mazăre, linte (uscate) 20

paste făinoase 13

făină 11
cereale 10 – 14
pâine 9
orez 2, 8

Ficatul și vitamina A

Se recomandă, cel puțin o dată pe săptămână, introducerea în meniu a ficatului (de vacă, de vițel) pentru că este bogat în vitamina A (vitamina vederii, a pielii și a mucoaselor, fiind necesară în creșterea scheletului și formarea corectă a dinților, mărinđ și rezistența la infecții).

Să nu uităm oul!

Și oul, foarte bogat în vitamina A furnizează, nenumărate elemente foarte prețioase corpului. Trebuie avut însă în vedere că el favorizează creșterea colesterolului și, din acest motiv, să limităm consumarea lui la 5 – 7 bucăți pe săptămână (ca atare sau în prăjituri).

Să nu nedreptățim carnea!

Și totuși carnea rămâne, pentru cei mai mulți, baza meselor zilnice. Indiferent că este de vită, vițel, oaie, miel, pasăre, vânat, în jurul ei se întocmește meniul. Și calitatea ei principală este că are în componență toți aminoacizii esențiali, indispensabili construcției organismului.

Conținutul ei în grăsime este variabil în funcție de animal, astfel: carnea de vită, vițel, pui de găină, curcan, rață, iepure de casă are

6 – 20% grăsime (iepurele de casă și puiul de găină au cel mai puțin), oaia 20%, gâscă 30%, porcul 25 – 30%.

Nu are zaharuri, dar aduce în organism sodiu, potasiu, fosfor și fier. În ficat și în rinichi se găsesc vitaminele A și B 12 (ficat). Constituie sursa principală de vitamină PP (sau B 3).

Sunt greșite credințele că o carne albă se digeră mai ușor ca una roșie și că o carne roșie este mai fortifiantă. Culoarea roșie se

datorează hemoglobinei fixate pe fibra musculară, care dispare la o încălzire de peste 70°C, carnea devenind gri (pentru acest motiv, uneori fripturile au exteriorul gri, iar interiorul rămâne roșu).

Carnea este un aliment care se digeră ușor, dar cu cât este mai grasă cu atât se digeră mai greu. Este bine ca după sacrificarea animalului, carnea să fie ținută un timp la frig. Indiferent dacă se consumă caldă sau rece, digerabilitatea cărnii rămâne aceeași. Digerarea cărnii și asimilarea ei este totală sub acțiunea fermenților gastrici, intestinali și pancreatici.

Iată câteva varietăți de carne:

- Carnea de vită, este tare, roșie, cu miros plăcut;
- Carnea de vițel, se digeră mai greu. Are o culoare albă și gust plăcut;
- Carnea de miel este cea mai ușor digerabilă, dacă animalul este foarte tânăr și slab;
- Carnea de oaie este grasă și, din această cauză, indigestă, cu excepția pulpei din spate;
- Carnea de porc se digeră mai greu din cauza grăsimii pe care o conține, cu excepția jambonului. Carnea trebuie bine fiartă din cauza paraziților (trichinoză);
- Carnea de cal este foarte slabă (6% grăsime). Are gust dulceag, fiind bogată în glicogen;
- Carnea de pui are culoare albă, este moale, foarte slabă, ușor digerabilă;
- Carnea de rață și gâscă, fiind grasă, este hrănitore, dar indigestă;
- Carnea de iepure de casă se digeră ușor fiind puțin grasă;
- Carnea de vânat nu este grasă, este tare și greu digerabilă. Conține multe substanțe extractibile toxice;
- Salamurile sunt greu digerabile, grase, produse, adesea, din carne de calitate a doua, cu vine.

Să nu uităm peștele

Deși, uneori, pregătirea lui culinară durează, deși umple casa cu

mirosul lui specific, deși nu ni se pare întotdeauna destul de proaspăt și îl suspectăm că ne poate intoxica sau că are paraziți (tenia), totuși, peștele prezintă un interes deosebit pentru alimentația datorită calității cărnii lui.

Carnea de pește cu conținut mic de grăsime (șalău, știucă) este ușor digerabilă și constituie un aliment prețios pentru stomacurile delicate, pentru copii și bătrâni și pentru convalescenți. Datorită conținutului în fosfor, carnea de pește are influență favorabilă asupra sistemului nervos.

Peștii de apă dulce conțin potasiu și magneziu, iar cei de apă de mare conțin iod și clor. În general, carnea de pește conține vitaminele A, D și B.

Peștii cu conținut mic de grăsime (sub 5%, cu 80 – 100 Cal. pe 100 g.): crap – 2, 8%, știucă – 0, 4%, păstrăv – 1, 5%, calcan – 3%, șalău – 0, 4%, plătică – 1, 8%.

Peștii cu conținut mediu de grăsime (5 – 10%, cu 120 – 180 Cal. pe

100 g.): mihalț, macrou.

Peștii cu conținut mare de grăsime (peste 10%, cu 180 – 220 Cal. pe

100 g.): somn – 18, 8%, anghilă, ton, scrumbii.

Peștii se pot consuma proaspeți, sărați sau afumați, carnea ultimelor două categorii fiind mult mai greu digerabilă.

Peștele proaspăt se recunoaște după: ochii strălucitori și exoftalmici, solzii și pielea strălucitoare, burta tare, branhiile roșii și mirosul specific.

Carnea de pește are aceleași avantaje ca și carnea de animale cu sânge cald, și, în plus, este mai slabă (cu unele excepții) și mai ușor digerabilă.

B. Familia zaharurilor = familia energetică

Asigură necesarul de energie pentru buna funcționare a organismului. Grație zaharurilor (hidrații de carbon), prin kaloriile produse prin arderea lor, corpul nostru este menținut la o temperatură de circa 37°C, sângele circulă prin artere și vene, putem respira, digera, vorbi, merge, alerga, râde, munci.

Pentru ca zaharurile conținute în alimentele ingerate să se

transforme în calorii, deci în energie, este necesar să treacă un timp oarecare. Tocmai acest „timp”, această „viteză de asimilație”, distinge zaharurile unele de altele, împărțindu-le în două ramuri: cea rea și cea bună.

În ramura rea sunt cuprinse, ca exponenți principali, glucoza și zahărul utilizate (și consumate, din păcate, fără discernământ!) în toate prăjiturile, înghețatele, dulcețurile, sucurile de fructe, băuturile alcoolice dulci, ciocolată.

Ele sunt rapid asimilate de către organism, fiind gata a fi utilizate în 5 – 10 minute de la absorbție. Dacă în acel moment nu sunt arse, cheltuite printr-un efort, fizic, ele sunt transformate și stocate de către organism sub formă de grăsime, în cazul ingerării unei cantități” mai mari de glucoză sau zahăr, în sânge va apărea un exces de insulina care își face treaba, arde mult zahăr producând hipoglicemia și, prin aceasta, solicitarea de noi cantități de zahăr.

Se creează, astfel, un cerc vicios periculos, ale cărui consecințe sunt evidente: îngrășare, creșterea riscurilor bolilor cardiovasculare, diabet.

Trebuie arătat că efectele altor zaharuri care fac parte din aceeași ramură rea, și anume fructoza (din compoziția mierii, fructelor, legumelor) și lactoza (din compoziția laptelui) sunt mai puțin nocive decât, cele ale glucozei sau zahărului. Asimilarea lor în organism este mai lentă, 30 – 50 de minute, lăsând corpului timpul să le ardă.

În plus, odată cu ele, intră în organism și alte elemente nutritive prețioase, săruri minerale, vitamine, fibre alimentare de care nu ne putem lipsi.

Alimentele care nu aduc elemente de construcție sau de întreținere a organismului (cum este cazul zahărului) produc calorii goale și sunt necesare doar ca niște carburanți de care organismul are nevoie numai atunci când face un efort deosebit.

Pentru aceste motive, se recomandă diminuarea din alimentație a zaharurilor extrase și concentrate (glucoza, zahăr) înlocuindu-le cu cele incluse în diferite alimente (lapte, fructe, legume) care trebuie consumate zilnic în cantitatea necesară, pentru echilibrul nostru alimentar.

În concluzie, atenție! O linguriță de zahăr nu conține decât energie, multă energie, care dacă nu este folosită imediat printr-un

efort fizic deosebit (2 – 3 minute de alergare după, cel mult, zece minute de la ingerare), se transformă în grăsime!

Un cuvânt în plus pentru sportivi

Pentru ei, zahărul și glucoza sunt aliați prețioși, carburanții atât de necesari efortului susținut, care eliberează rapid calorile necesare.

Ei sunt cea mai bună soluție pentru a lupta contra oboselii bruște apărute în timpul efortului, pentru a da puteri sporite „mașinii”.

Și totuși este necesar să se introducă în rația de alimente și suficiente zaharuri lente, pentru evitarea creșterii zahărului din sânge cu efectele cunoscute.

În timpul desfășurării activității fizice a sportivului, pentru a se compensa pierderile de apă și de săruri minerale (sodiu, magneziu, potasiu, în special) prin transpirație și, prin aceasta, apariția crampelor și a oboselii, acesta trebuie să bea apă sărată (2 lingurițe de cafea rase cu sare în 1 l. apă) și să mănânce caise uscate care conțin potasiu și acționează contra crampelor (se pot folosi și smochine sau curmale).

Pentru compensarea pierderii de magneziu se va consuma un baton de ciocolată amară care conține cacao, bogată în magneziu.

De asemenea, se pot folosi migdale sărate, cu conținut de sodiu, potasiu și magneziu.

Ramura bună a zaharurilor o reprezintă așa numitele zaharuri lente, polizaharidele, care se găsesc în cereale (grâu, porumb, secară, orz, ovăz, orez), în pâine, paste făinoase, gris, legume uscate, cartofi, castane, banane. Zaharurile lente sunt asimilate treptat de către organism, creând, astfel, o „rezervă de energie”, utilizabilă timp de mai multe ore. Ele aduc în organism, ca materiale însoțitoare, fibre de celuloză, vitamine și săruri minerale.

Se știe că dușmanul nr. 1, în regimurile de slăbire este constipația! Pentru a nu lenevi din ce în ce mai mult tractul intestinal, nu trebuie eliminată nici pâinea, nici cerealele, nici legumele uscate.

Zaharurile lente sunt necesare și creierului, și sistemului nervos, și mușchilor. Este obligatoriu ca jumătate din calorile absorbite zilnic să provină din aceste zaharuri. Dacă nu le primește din afară, corpul și le fabrică singur pornind de la proteinele pe care le ia din mușchi, slăbindu-i.

În același timp, inexistența măcar a unui minim de zaharuri în organism pune în derută sistemul nervos și, de aici, nervozitate, deprimare, stres, spaimă.

Pentru un om de 70 kg, cu o viață sedentară, care consumă, în medie, 2400 de calorii pe zi, aportul zilnic de zaharuri trebuie să fie de 350 grame, din care doar 10% (35 g) zaharuri rapide, restul de 90%, zaharuri lente.

Atenție! În calculul zaharurilor rapide trebuie luate și cele cuprinse în băuturi dulci, prăjituri, ciocolată, bomboane.

Iată o formulă ideală care înglobează aceste 350 grame de zaharuri în cursul unei zile:

— 150 grame de pâine integrală, adică 6 felii subțiri sau 100 grame de pâine prăjită (sau uscată).

— + 30 grame de cereale (la micul dejun) sau 30 grame de făină (în prăjituri).

— + 40 grame de orez. sau paste făinoase sau legume uscate sau 2 cartofi mici (200 g).

— + 35 grame de zahăr sau 50 grame de miere sau dulceață (3 lingurițe), care reprezintă zaharurile rapide.

Toate alimentele bogate în zaharuri se pot înlocui între ele.

Astfel: 100 grame de pâine se poate înlocui, la alegere, cu:

— 70 grame de paste făinoase, orez, gris, făină, cereale sau legume uscate;

— 90 grame de fructe uscate;

— 125 grame de castane;

— 350 grame de banane sau cartofi.

Iată conținutul în zaharuri al câtorva alimente de bază (grame de zaharuri pentru 100 grame de aliment):

zahăr – 100, amidon – 100, miere – 81, orez – 79, făină – 75, paste făinoase – 74, fasole uscată – 66, mazăre uscată – 60, pâine – 50, cartofi – 20.

și conținutul în zaharuri al unor fructe indigene și exotice (în

grame zahăr la 100 grame de fruct):

curmale – 73, stafide – 72, prune uscate – 70, smochine – 64, banane – 22, ananas – 22, struguri – 12.

20 prune – 15, mere – 14, pere – 13, piersici – 12, portocale – 11, fragi – 8.

C. Familia grăsimilor – familia rezervelor de energie

Membrii acestei familii pot fi prietenii noștri dacă sunt consumați moderat, deoarece: constituie rezervele de energie ale corpului și ne ajută în lupta contra frigului. Ei devin dușmani când, consumați în exces, pot compromite formele corpului și sănătatea noastră.

Statistica arată că mâncăm prea gras, consumând o cantitate mai mare de grăsimi decât este permis, adică 35% din rația noastră calorică globală, ceea ce înseamnă 90 grame de grăsime pe zi pentru un bărbat și 70 grame pentru o femeie. În plus, nu trebuie să mâncăm orice fel de grăsimi, pentru că, și în cazul lor, există o ramură rea și una bună.

Ramura rea a grăsimilor o formează cele de origine animală: untul, smântână, laptele, brânzeturile, carnea grasă, mezelurile, peștele gras, slămina, untura.

Ele sunt rele, nocive pentru om, din cauza prezenței în compoziția lor a acizilor grași saturați, dușmani invizibili dar periculoși pentru sănătate, ei acționând negativ asupra pereților vaselor de sânge sau, și mai rău, astupând vasele. Consumarea acizilor grași saturați deschide larg porțile ateroamelor, trombozelor și altor maladii cardiovasculare, care ne fură, uneori, ani buni de viață.

Se recomandă ca grăsimile de origine animală să nu reprezinte mai mult de o treime din grăsimile la care avem dreptul în fiecare zi. Aceasta înseamnă că nu putem consuma mai mult de 30 grame de acizi grași saturați la cele trei mese zilnice.

Pentru simplificare, iată ce putem consuma pentru a nu depăși cele 30 grame (la alegere):

— 150 – 300 grame de carne de vacă, vițel, oaie, în funcție de cantitatea de grăsime din carne;

— 100 grame de carne de porc;

- 500 grame de ficat;
- 120 grame de brânză;
- 1 litru de lapte smântânit;
- 35 grame de unt;
- 120 grame de smântână proaspătă;
- 5 ouă;
- 50 grame de mezeluri;
- 150 – 300 grame de pește gras (somn, scrumbie, crap);
- Orice cantitate de pește slab (șalău, știucă).

Iată, mai jos, conținutul în acizi grași saturați ai unor grăsimi animale și uleiuri vegetale:

- Untură de porc – 50%.
- Seu de bovine – 49%.
- Ulei de floarea-soarelui – 10%.
- Ulei de semințe de dovleac – 25%.
- Ulei de măsline – 10%.
- Ulei de germene de porumb – 12, 5%.
- Ulei de soia – 13%.

Se observă conținutul redus în acizi grași saturați ai majorității uleiurilor vegetale, pe care le vom regăsi în ramura bună a familiei grăsimilor.

Ramura bună a grăsimilor, conține grăsimile de origine vegetală conținute în: uleiuri (floarea-soarelui, germene de porumb, soia, măsline); fructe oleaginoase (arahide, nuci, măsline, migdale); margarine.

Aceste grăsimi sunt bogate în acizi grași nesaturați numiți și acizi grași esențiali (faimoșii AGE). Ei acționează în organism în sensul dezvoltării și securității diferitelor celule. Sunt indispensabili pentru creier, sistemul nervos, piele, mușchi, fără a avea tendința de a se „lipi” de vasele de sânge. Din contră, favorizează scăderea conținutului de colesterol din sânge, contribuind la prevenirea bolilor cardiovasculare.

Cel mai important dintre ei este acidul linoleic, care trebuie furnizat prin alimentație, deci din afară, corpul nostru nefiind în stare să-l fabrice.

O lingură de supă de ulei pe zi este necesară pentru a satisface

nevoia de AGE a organismului, cu condiția să alegem bine uleiul. Cele mai bogate în acid linoleic, deci cele mai benefice pentru sănătate sunt: uleiul de floarea-soarelui (cu 65% AGE), uleiul de germene de porumb (55%) și uleiul de soia (50%). Uleiurile de arahide și de răpita nu au decât 20% AGE, iar cel de măsline, doar 10%.

Uleiurile vegetale trebuie să reprezinte 2 pe 3 din rația zilnică de grăsimi. Concret, aceasta permite femeii să consume zilnic 3 linguri de supă cu ulei sau 80 grame de nuci, alune, migdale sau 200 grame de măsline. Un bărbat poate consuma până la 4 linguri de supă cu ulei, sau 100 grame de fructe oleaginoase sau 300 grame de măsline.

Cap. II. Echilibrarea consumului de energie din corp

În corpul omenesc trebuie introdusă o cantitate de alimente, deci de calorii, atât cât este necesar pentru a fi într-o bună stare fizică.

Prea multe calorii echivalează cu „formarea de rezerve” sub formă de grăsimi, deci plus de greutate, la care se adaugă obosirea ficatului și a rinichilor.

Invers, reducerea excesivă a aportului caloric (deci de alimente), sub limita metabolismului bazal, pune organizarea internă a corpului în pericol, atunci când nu au fost echilibrate „întrările” de zaharuri lente. Avem nevoie de glicogen, deci de glucoza pentru viața celulelor noastre, a creierului, în special. Dacă lipsește glicogenul, corpul îl fabrică din proteine, slăbind mușchii.

Atenție la calitatea kaloriilor!

Marea greșeală care se face în alimentație este că suntem preocupați doar de numărul kaloriilor, nu și de calitatea lor.

Caloriile trebuie căutate în alimentele bogate în săruri minerale, bogate în vitamine, în proteine, în zaharuri lente, în grăsimi vegetale.

Trebuie eliminate (sau măcar reduse) toate alimentele care produc calorii goale, care nu aduc niciun element de construcție sau de întreținere a organismului. Sunt total inutile! Ele provin, în special, din grăsimi animale și zaharuri rapide. Ele nu sunt altceva decât carburanți de care organismul are nevoie doar atunci când face un efort deosebit.

1. Echilibrarea meselor

Pentru ușurarea stabilirii meniurilor și pentru evitarea depășirii numărului de calorii necesar, în vederea obținerii unor mese echilibrate, prezentăm în tabelul 1, grupate în 7 „familii”, principalele alimente cu conținutul în zaharuri, proteine și grăsimi, conținutul în calorii și vitamina preponderentă.

2. Trei legi care exprimă exigențele alimentare ale omului

Legea 1

Rația zilnică de alimente trebuie să dea organismului o anumită cantitate de energie necesară bunei funcționări.

Principalele vitamine

Vitamina	Unde se găsește	Rolul ei în organism
I Vitamine solubile în grăsimi		
A1 (retinol, axeroftol) A2 (dehidroretinol)	În morcovi, urzici, spanac, ficatul unor pești marini	Protejează epiteliile, favorizează creșterea organismelor tinere, stimulează formarea globulelor roșii. Lipsa lor duce la tulburări ale vederii, uscarea pielii, căderea părului.
D (D ₂ – D7) (antirahitică)	În untura de pește, lapte, gălbenuș de ou. O produce și organismul uman sub acțiunea	Stimulează absorbția calciului și ionului fosfat în intestine. Lipsa lor duce la rahitism și osteomalacie.

	soarelui.	
E (tocoferol)	În germenii de cereale încolțite (grâu, porumb), unele legume, uleiuri (arahide, soia, în), ficatul mamiferelor, gălbenuș de ou, unt, untură de porc.	Favorizează oxidarea celulară, depunerea glicogenului în țesuturi, activează circulația sângelui etc. Participă la buna funcționare a glandelor sexuale.
K (K1, K2, K3, K5, K6) (antihemoragică)	În plante verzi (spanac), mere, cătină albă. Este produsă și de flora bacteriană din organismul uman.	Favorizează sinteza hepatică a diferitelor substanțe, participă la coagularea sângelui. Protejează dinții.
II Vitamine solubile în apă		
B1 (antineuritică) (tiamina)	În drojdia de bere, embrionii de cereale, frunze verzi, morcovi, salată, spanac, roșii, zmeură, căpșune, caise, coacăze, lapte, ou, untură.	Asigură funcționarea sistemului nervos. Lipsa ei duce la oboseală, anorexie, la slăbirea vederii.
B2 (PP) (riboflavină)	În drojdia de bere și în unele plante.	Protejează pielea, ochii, mucoasele.
B3 (antipelagrosă)	În drojdia de bere, embrionii de cereale, frunzele verzi.	Intervine în procesele redox intercelulare. Lipsa ei provoacă pelagra.
I (mezoinozitol)	În toate țesuturile animale și vegetale.	Lipsa ei duce la căderea părului, la anemie.
C	În plante	Favorizează

(acid ascorbic)	verzi, fructe.	legume, metabolismul proteinelor, cicatrizarea pielii, lupta contra infecțiilor, a gripei. Are acțiune antitoxică și anti-infecțioasă. Duce la creșterea rezistenței pereților vasculari. Corpul n-o stochează. Trebuie adusă zilnic în organism.
-----------------	----------------	---

Pornind de la metabolismul bazal, care solicită 1600 Cal. pe zi, trebuie adăugate alte calorii suplimentare, care sunt în funcție de sex, de felul muncii, de eforturi fizice suplimentare, de temperatura ambiantă. Legat de aceasta, trebuie precizat că organismul trebuie să primească zilnic o cantitate minimă din fiecare categorie de substanțe energetice: proteine, grăsimi, zaharuri.

Legea 2

Rația zilnică trebuie să dea organismului toate principiile nutritive neenergetice, indispensabile vieții.

Este vorba de vitamine, săruri minerale, celuloză, apă. Ele asigură funcționarea normală a organelor și reglează jocul reacțiilor vitale.

Legea 3

Principiile nutritive indispensabile vieții trebuie să existe în rația zilnică în proporții convenabile.

Organismul știe să echilibreze diferitele principii hrănitoare, eliminând surplusurile, dar, pentru a evita oboseala inutilă a organismului printr-un efort prelungit și exagerat de regularizare, trebuie să-i dăm o alimentație cât mai echilibrată.

3. Sărurile minerale și vitaminele.

Cantități mici, efecte benefice mari

Aportul de proteine, grăsimi și zaharuri în organism nu este suficient pentru creșterea și dezvoltarea corpului. El are nevoie de o serie de elemente minerale și de vitamine care au importanță deosebită în reacțiile de transformare din organism și în procesele vitale.

a) Sărurile minerale

Principalele săruri minerale de care are nevoie organismul sunt:

— Sărurile de sodiu care au un rol important în schimburile dintre mediul exterior și interiorul celulelor. Ele se găsesc în cantități mari extracelular. Principala sare de sodiu este clorura sau sarea de bucătărie, adusă prin alimentație (necesarul zilnic fiind de 5 – 6 grame pentru adult). Excesul de sare este nociv, favorizând retenția de apă în țesuturi, contribuind în mare măsură la obezitate și provocând hipertensiunea arterială.

— Sărurile de potasiu joacă un rol important în contracția musculară și orice exercițiu fizic intens solicită un adaos de potasiu în organism, în mod normal, sunt necesare, zilnic, 2 grame potasiu. Lipsa lui duce la oboseala mușchilor și chiar a întregului corp.

Se vor consuma alimente bogate în potasiu: legume uscate (soia, fasole, bob), fructe uscate (nuci, alune, smochine, caise uscate), cacao, dovleac, ciuperci, sparanghel, varză, pădărie, praz, germenii de grâu.

— Sărurile de magneziu sunt necesare sistemului neuromuscular, sistemului nervos, frumuseții părului și unghiilor. Lipsa lor duce la dureri musculare, la oboseală, nervozitate, insomnii. Necesarul zilnic este de 350 mg. magneziu care poate fi acoperit printr-o alimentație echilibrată și diversificată. Pentru îmbogățirea în magneziu a rației zilnice de alimente, se pot consuma următoarele alimente, la alegere, care aduc cele 350 mg necesare de magneziu: 85 grame de germenii de porumb; 250 grame de nuci, alune;

75 grame de cacao pură, 350 grame de ciocolată amăruie.

— Sărurile de fier, fără de care globulele roșii ar muri, apărând pericolul anemiei. Sunt necesare, zilnic, 10 mg. Ele sunt preluate ușor printr-o alimentație echilibrată, bogată în legume verzi, în fructe proaspete și fructe oleaginoase.

Se găsește în carne, ficat, pești.

— Sărurile de calciu sunt necesare pentru construcția și întreținerea oaselor și dinților. Se găsește în lapte, brânzeturi, smochine, nuci, fasole uscată, creson. Se găsește în organism ca fosfat sau carbonat. Lipsa lui duce la rahitism.

— Fosforul (sub formă de fosfați) este necesar oaselor (împreună cu calciul) și dinților. Se găsește în lapte, brânzeturi, gălbenuș de ou, varză, conopidă, cereale necojite și unele fructe.

— Iodul se găsește în apa potabilă, în ciuperci și în fructe (agrișe, vișine, cireșe, căpșune etc.) El reglează funcțiile glandei tiroide (previne apariția gușii), calmează sistemul nervos și stimulează gândirea. El previne depozitarea colesterolului în artere. Lipsa lui duce la obezitate.

— Sulful intră în constituția unor enzime, a unor aminoacizi, a unor vitamine. Participă la respirația celulară și stimulează creșterea. Bogate în sulf sunt: carnea, peștele, ouăle și unele vegetale.

b) Vitaminele

Sunt substanțe organice foarte active care se găsesc în cantități foarte mici în fructe, legume, cereale și în unele produse animale.

Sunt indispensabile vieții; împreună cu hormonii și enzimele, fac parte din grupa biocatalizatorilor care favorizează desfășurarea unor reacții chimice în organism.

În tabelul 2, sunt prezentate principalele vitamine și specificarea alimentelor care le aduc în organism, precum și rolul lor în desfășurarea activităților vitale.

4. Fibrele alimentare

Se compun din celuloză, hemiceluloză, pectină și lignină. Ele nu sunt atacate de enzimele digestive și pot ajunge nedigerate în intestinul gros. Datorită puterii lor de reținere a apei, accelerează tranzitul intestinal, eliminând pericolul constipației. Umflând volumul alimentelor ingerate, dau o senzație rapidă de sațietate celor care doresc să mănânce puțin pentru a-și păstra silueta. Fibrele alimentare micșorează absorbția zaharurilor și a colesterolului și favorizează eliminarea unor săruri biliare. Diminuează de asemenea riscurile bolilor colonului, absorb și elimină unele substanțe toxice și cancerigene.

Uneori, un exces de fibre poate provoca iritații ale intestinului, provocând și o lipsă de fosfor, calciu, fier, zinc și vitamine din grupa B. Încă o dată, nu uitați obligativitatea echilibrării aportului nutritiv în organism, acordând prea multă importanță unui aliment, în defavoarea altuia.

Necesarul zilnic este acoperit de 30 grame de tărâță sau grâu sau de 150 grame de pâine integrală. Cerealele, legumele proaspete sau uscate, fructele proaspete, uscate și oleaginoase, aduc în organism, cantități apreciable de fibre.

5. Apa

Rolul apei în organism este de prim ordin: datorită ei, celulele pot să evacueze produsele de excreție (uree, acid uric, dioxid de carbon) și să primească elementele nutritive noi. Ea are un rol structural

(2 pe 3 din greutatea corpului o formează apa), participă la numeroase reacții biochimice (hidrolize, hidratări, oxidări), reglează temperatura corpului.

Aportul zilnic necesar de apă este de 2, 5 l, pentru un adult care efectuează un efort, fizic moderat, are o alimentație echilibrată și trăiește într-o regiune cu climă temperată. O parte se primește sub formă de lichid (apa de robinet, minerală, din sifon, din băuturi, supe, ciorbe), alta este adusă de alimentele „solide”, iar alta este rezultată din reacțiile chimice din organism.

Zilnic se elimină din organism 2, 5 litri de apă pe patru căi: renală (cantitatea cea mai importantă), cutanată (transpirație), pulmonară și digestivă. Ea reprezintă un „mediu” indispensabil pentru eliminarea subproduselor activității metabolice și pentru

termoreglarea corpului.

Este falsă ideea că apa „umflă”! Organismul sănătos reține numai apa de care are nevoie, restul este eliminat.

Sperăm că ați avut răbdarea necesară și ați parcurs, fără grabă, aceste câteva pagini cu conținut, poate, mai arid.

Scopul urmărit a fost de a vă arăta cum trebuie întocmit meniul unei zile, meniu în care să fie incluse toate elementele necesare pentru menținerea echilibrului între ceea ce mâncați și ceea ce cheltuiți sub formă de energie, echilibru care vă asigură menținerea siluetei.

Am căutat, de asemenea, să arătăm importanța fiecărui aliment, să eliminăm unele idei greșite și să le clarificăm pe cele empirice, referitoare la felul în care trebuie consumate alimentele.

Tabel

Aliment	Ca ntitate	cal orii (C al)	za haruri (g)	gr ăsimi (g)	pr oteine (g)
Proteine animale					
ou în coajă	50 g	77	0, 5	5, 5	6, 2
carne tocată	10 0 g	12 9	0	5, 2	20
antricot de vacă	10 0 g	20 3	0	12	24
limbă de vacă	10 0 g	12 6	0	5	18
creier	10 0 g	11 9	0	8, 6	10
ficat de viței	10 0 g	12 9	2, 2	4	21
șuncă	10 0 g	16 9	0	9	20

carne albă de curcan	10 0 g	14 0	0	3	28
Iepure de casă	10 0 g	14 0	0	3	28
pui de găină	10 0 g	17 3	0	5, 6	30
Lactate					
lapte degresat	15 0 g	50	6, 7	0	5
Iaurt degresat	1 borcan	47	6, 7	0, 45	5, 6
brânză vaci degresată	25 g	48	2, 1	3, 2	3, 8
șvaițer	90 g	37	0, 02	2, 8	2, 9
Grăsimi					
unt	5 g	35	0	4, 1	0
margari na	5 g	35	0	4, 1	0
ulei de măsline	10 g	90	0	10	0
ulei de arahide	10 g	90	0	10	0
maioneză	10 g	71	0, 05	7, 8	0, 1
Zaharoase					
zahăr	10 g	40	10	0	0
miere	15 g	47	12	0	0
dulceață	15 g	27	7	0	0
ciocolată neagră	16 g	84	10	4, 8	0
Făinoase					
pâine	30	82	17	0,	2,

	g		, 4	3	5
făină	10 g	36	7, 8	0, 1	1
paste făinoase	10 0 g	12 3	23	1, 5	4, 1
orez fiert	30 g	11 3	25 , 8	0, 2	4
gris	30 g	10 6	22	0, 3	4, 1

Tabel

nte	Alime	Ca ntitate	cal orii (C al)	za haruri (g)	gr ăsimi (g)	pr oteine (g)	an
	mălai	60 g	77	13	1, 3	1, 4	
ți	biscui	16 g	63	12	1, 3	1	
Legume							
nghel	spara	10 0 g	25	3	0, 3	2, 7	
roșie	sfecă	10 0 g	32	6, 6	0, 1	1, 3	
vi	morco	10 0 g	35	7, 2	0, 3	1	
ci	ciuper	10 0 g	26	3, 1	0, 5	2, 5	
idă	conop	20 0 g	38	4, 8	0, 4	3, 8	
	varză	20 0 g	42	7	0, 4	2, 8	
veți	castra	10 0 g	14	2, 5	0, 1	0, 8	
	dovlec	20	22	4	0,	1,	

ei	0 g			2	2	
c spana	20	52	4,	0,	7	
0 g			6	8		
fasole	20	46	7,	0,	3	
verde	0 g		6	4		
praz	15	45	8,	0,	2,	
fiert	0 g		6	3	4	
ridichi	10	17	2,	0,	1	
0 g			8	2		
salată	10	15	1,	0,	1,	
0 g			9	3	2	
fasole	10	10	17	0,	6,	
albă fiartă	0 g	0	, 5	5	5	
linte	10	10	17	0,	7,	
fiartă	0 g	2		5	6	
cartofi	10	84	19	0,	1,	
0 g			, 7	1	2	
Fructe						
s anana	10	52	11	0,	0,	
0 g			, 6	4	5	
e banan	10	82	19	0,	0,	
0 g				4	5	
cireșe	60	46	10	0,	0,	
g				3	7	
smoch	10	54	12	0,	1	
ine	0 g		, 3	2		
fragi	25	90	17	1,	1,	
0 g			, 5	5	75	
pepen	10	27	5,	0,	1	
e galben	0 g		3	9		
porto	80	31	6,	0,	0,	
cale	g		8	16	6	
piersi	10	44	9,	0,	0,	
ci	0 g		8	2	6	
mere	15	76	14	0,	0,	
0 g			, 5	3	9	
strugu	10	70	15	0,	0,	

ri	0 g		, 5	7	6	
----	-----	--	-----	---	---	--

PARTEA A DOUA

Alegerea alimentelor este primordială; de felul lor de pregătire depinde menținerea siluetei și a sănătății.

În acest scop, s-au selectat câteva sugestii de preparate – oferite de gastronomia franceză actuală – cât mai sărace în calorii – acordând prioritate preparatelor din pește, legume, fructe.

Măsură în toate!

(sau recomandări pentru o alimentație echilibrată)

- Nu renunța la nicio masă (trebuie să fie trei mese pe zi)!
- Respectă, pe cât posibil, un orar fix.
- Repartizează judicios cantitatea de alimente între cele trei mese, amintindu-ți mereu că masa de dimineață trebuie să cuprindă 1 pe 4 din totalul kaloriilor necesare activității desfășurate într-o zi.
- Respectă masa, dacă vrei să îți respecți sănătatea:
- Mănâncă fără grabă, cumpătat, uitând (intenționat) de preocupările stresante;
- O ambianță calmă, plăcută, contribuie la o mai bună digestie.
- Menține un echilibru nutrițional și nu elimina total nimic (în afara cazului unei boli care necesită un regim restrictiv), întrucât nu există niciun aliment care să conțină toți factorii de nutriție necesari organismului. Alimentele trebuie asociate în compunerea meniului, iar modul lor de prelucrare culinară este hotărâtor.
- Un regim de slăbire drastic, cu efect, de lungă durată, nu are șanse de reușită dacă nu se respectă, revenind la o alimentație normală, anumite deprinderi dietetice.

Tehnici de prelucrare termică, folosite rațional în pregătirea alimentelor

Sunt indicate diferite metode:

1. Fierberea

Fierberea corectă a alimentelor (carne, legume, fructe) – fierberea înăbușită – se realizează în „vasul sub presiune” sau într-un vas acoperit, pentru a micșora evaporarea apei, fierberea fiind lentă.

Fiertul înăbușit este cel mai indicat, pentru că se evită astfel pierderea vitaminelor și a sărurilor minerale.

Este bine să se facă fierberea în puțină apă, atât cât este necesar pentru acoperirea alimentului. Lichidul obținut după fierbere va fi folosit la pregătirea sosurilor.

Alimentul trebuie tăiat în bucăți mici numai după terminarea fierberii, pentru a pierde cât mai puțini factori nutritivi (vitamine hidrosolubile, aminoacizi etc.).

Nu se recomandă reîncălzirea repetată a alimentelor care nu au fost consumate.

E preferabil să se adauge sarea după fierbere.

Fiertul legumelor

Legumele se curăță și se spală bine sub jet de apă; nu se lasă să stea în apă înainte de preparare, pentru că își pierd sărurile minerale.

Se recomandă să se fiarbă direct în apa care clocotește.

Fiertul cărnii

a) în apa rece: odată cu ridicarea temperaturii, treptat, până la cea de fierbere, o parte din substanțele hrănitoare ale cărnii trec în apă.

Se obține astfel o supă concentrată de carne; bucata de carne se fierbe și devine mai fragedă.

Dacă se adaugă sare în apa de fierbere a cărnii se produce o solubilizare crescută a proteinelor.

b) în apa care fierbe în clocot: proteinele de la suprafața cărnii se coagulează, formând o crustă subțire, care nu lasă să treacă substanțele din carne în apa de fierbere (ca în cazul precedent), în

această supă se pot fierbe legume.

Ambele moduri de fierbere a cărnii sunt corecte; se procedează în funcție de ceea ce dorim să obținem.

Peștele, care fierbe mult mai ușor și are o carne sfărâmicioasă, se fierbe în apă în clocot, în care s-a pus de la început puțin oțet, ca să împiedice fragmentarea lui în bucăți.

2. Frigerea (uscată, fără grăsimi) sau coacerea (datorită radiațiilor calorice, în aer uscat)

a). Pe grătar: bucata de carne, potrivit de groasă, se unge ușor cu ulei și se sarează doar la sfârșit; friptura va păstra astfel toate sucurile ei nutritive.

b). Pe tigaie (de preferință din fontă; bine încinsă): carnea formează o crustă care nu lasă să iasă substanțele hrănitoare; nu trebuie unsă cu ulei, pentru că uleiul foarte încins ar da naștere la produși toxici.

c). La frigare: carnea se unge permanent, cu ulei (sau ulei amestecat cu unt topit) care se scurge într-o tavă așezată dedesubt.

În lichidul din tavă se pune puțină apă, formând un sos gustos care se toarnă peste friptură, când este gata.

d), în cuptorul încins: se poate pune chiar și o bucată mare, întreagă de carne. La început se unge cu ulei; în tava în care se pune friptura se toarnă și puțină apă, apoi se introduce în cuptorul încins. Din când în când se stropește friptura cu puțină apă, care o înlocuiește pe cea evaporată. Sucul rezultat este foarte gustos și se poate turna peste friptură sau pe garnitura de legume fierte.

e). În pergament: valabil numai pentru carnea fragedă (pui, pește, creier). Bucata respectivă se unge cu ulei (sau unt) și se învelește în pergament sau se introduce într-o pungă de hârtie. Totul se pune într-o tavă în cuptorul încins. Se produce o fierbere înăbușită în grăsime, fără a ajunge să se prăjească. Se servește cu un sos la alegere sau cu pătrunjel verde tocat și zeamă de lămâie.

f), în oală de fontă cu pereți foarte groși: se pune puțin ulei în oală și se lasă la foc mic, iar când bucata de carne se rumenește, se întoarce pe partea cealaltă. Când este aproape gata, se toarnă puțină apă și se mai înăbușă puțin.

3. Rumenirea – prăjirea (pregătire în grăsimi)

Modul rațional de rumenire în grăsimi ține seama de recomandările următoare:

- Alimentul trebuie să fie de dimensiuni mici, ca să nu fie ținut la o temperatură mare timp îndelungat și să se ardă deasupra;

- Să fie uscat (șters cu o cârpă);

- Nu se mai folosește grăsimea în care s-a prăjit alimentul;

- Grăsimea nu trebuie încinsă până la fumegare; atunci ea se descompune în substanțe dăunătoare, dintre care acroleina provoacă neplăceri, chiar unui organism sănătos;

- Cea mai indicată grăsime pentru prăjit este uleiul vegetal, care are o temperatură critică de descompunere foarte înaltă (aproximativ 200°C).

Uleiul de arahide și cel de floarea-soarelui sunt foarte recomandate; untul se descompune la numai 120°C;

- Se recomandă rumenirea, cu foarte puțină grăsime, în vase de teflon;

- Prăjirea intensivă, prelungită a grăsimilor este dăunătoare sănătății;

- Alimentul prăjit trebuie imediat scurs de grăsime;

- Chiftelele de carne, cartofi sau de alte zarzavaturi se pun la cuptor într-o tavă cu ulei; după ce s-au rumenit pe o parte, se întorc pe partea cealaltă.

O friptură pusă la cuptor cu ulei și puțină apă în care s-a pus cimbru este mai gustoasă decât un rasol fiert numai în apă.

SOSURI

La prepararea mâncării, un loc important îl ocupă sosul, care trebuie să fie gustos, aromat, să dea un aspect atrăgător mâncării, fiind în același timp dietetic. O alimentație echilibrată, corectă prevede pe

lângă factorii de nutriție necesari hrănirii organismului (proteine, zaharuri, grăsimi, săruri minerale și vitamine) și un mod de preparare care să nu dăuneze sănătății.

Ceea ce deosebește sosul obișnuit de cel dietetic este modul de preparare: trebuie eliminat rântașul (grăsimea încinsă în care se prăjește ceapa și făina). Există o gamă mare de sosuri ușor digerabile, care pot mulțumi cele mai rafinate gusturi.

Sosurile sunt preparate fluide, care dau mai multă consistență mâncării. Pentru a lega un lichid se întrebuințează mai multe metode:

a) emulsionarea sosului. Maioneza este un sos legat – o emulsie – care se formează din gălbenuș de ou, amestecat cu ulei. Condiția ca să reușească prepararea emulsiei este ca uleiul să aibă temperatura de 18 – 20°C, să nu fie turnat prea repede, iar oul să nu fie prea rece (scos direct din frigider);

b), alte sosuri, de tipul cremelor, se leagă cu ou. Gălbenușul se diluează în supă de carne sau de zarzavat, sau în lapte, și se încălzește, mărindu-i treptat temperatura până când se „leagă”;

c), unele sosuri se leagă cu ajutorul făinii (al amidonului). Un mod de preparare dietetic este de a întrebuința făina diluată în apă rece; se amestecă bine până se formează o pastă, care se toarnă în zeama de carne, de legume, lapte sau suc de roșii, având proprietatea de a „lega” sosul, după care se lasă să fiarbă, în această compoziție se toarnă uleiul crud, de la început. Odată cu creșterea temperaturii, lichidul se îngroașă, în funcție de cantitatea de făină.

Alt, mod de preparare a amidonului este dextrinizarea lui, adică rumenirea într-o tigaie uscată, fără grăsime, după care se adaugă alimentul din care dorim să pregătim mâncarea. După caz, se poate adăuga și puțină apă.

Lichidele care se adaugă pentru diluarea făinii sunt nenumărate, iar condimentele utilizate duc la diversificarea sosurilor.

Consistența sosului este determinată și de adaosul de legume pasate (cel mai recomandabil procedeu), în afară de adaosul de făină și de timpul de fierbere.

Câteva sugestii pentru reușita sosurilor

În mâncărurile românești, sosurile ocupă un loc de seamă, realizând o gamă largă de preparate apetisante. Iată de ce ne-am gândit că ar fi utile niște sfaturi practice și simple.

— Sosul se pregătește cu puțin timp înainte de a fi servit, pentru a-și păstra gustul și culoarea.

— Consistența lui trebuie să fie potrivită.

— Se îmbunătățește gustul dacă se adaugă unt, proaspăt (când e cazul) în momentul în care e servit.

— Se amestecă bine, dacă se adaugă supă, ca să nu se formeze cocoloașe.

— Se reîncălzește la „bain-marin” (pe baie de aburi). Vasul în care se află sosul se așază într-alt vas mai mare și mai înalt, astfel încât între pereții celor două vase să existe un spațiu de aproximativ 2 cm. În vasul mare se toarnă apă clocotită, ajungând până la 2 cm de marginea superioară a vasului cu sos.

Apa trebuie să fiarbă în clocot mic: dacă apa scade, se mai adaugă puțină apă; dacă fierbe în clocot mare, se adaugă apă rece.

— Ceapa se întrebuițează mai curând fiartă sau, dacă se adaugă la mâncare, se curăță, se spală, se taie mărunt, apoi se rumenește într-o tigaie neunsă.

— Se folosesc numai ouă foarte proaspete; ouăle se spală cu apă rece și se sparg pe rând într-un vas.

(Cea mai simplă metodă de verificare a prospețimii ouălor este cufundarea lor într-o oală cu apă rece. Se știe că ouăle proaspete cad la fund, iar cele foarte vechi ajung la suprafața apei).

— Condimentele se adaugă după fierberea mâncărurilor, ca să-și păstreze aromele.

— Vinul se adaugă numai când se ia vasul de pe foc.

— Smântână se adaugă în sos când acesta este preparat.

Nu se pune niciodată în momentul când sosul fierbe în clocote.

Se încălzește pe baie de aburi.

Sosuri calde

Sos alb

40 grame de făină, 400 ml lapte diluat (200 ml lapte + 200 ml supă de zarzavat), 25 grame de unt, sare

Făina se amestecă bine cu puțin lapte fiert și răcit, până devine ca o pastă subțire. Restul de lapte se pune la fiert, cu sare. În momentul în care dă în clocot, se toarnă făina amestecată cu lapte și se fierbe în continuare încă 20 de minute. Se amestecă continuu, ca să nu se formeze cocoloașe sau să se prindă de pereții vasului. Când sosul are consistența dorită, se pune vasul într-un alt vas cu apă fierbinte ca să rămână cald. Înainte de a-l servi, se adaugă untul proaspăt, tăiat bucățele.

a) După dorință, se mai poate adăuga 1 lingură smântână sau 1 – 2 linguri de iaurt.

b) Se mai poate adăuga, după gust, chimen; alteori se poate pune suc de lămâie (în acest caz sosul este amestecat cu puțină maioneză).

Sos alb cu zeamă de zarzavat

240 ml lapte, 240 ml zeamă de zarzavat, 40 grame de făină, 25 grame de unt, sare

În laptele fiert și răcit, se pune sarea și se toarnă făina, amestecând-o bine, până devine ca o smântână subțire, în alt vas se pune zarzavatul la fiert (1 – 2 morcovi, 1 pe 4 țelină, 2 fire de praz, verdeață); după ce a fiert, zarzavatul se strecoară, iar zeama obținută se mai lasă să fiarbă.

După ce a dat în clocot se adaugă făina subțiată cu lapte. Se lasă să fiarbă cam 20 – 25 de minute, amestecând continuu, ca să nu se prindă de vas. În momentul servirii, se adaugă untul proaspăt tăiat bucățele.

Cine dorește poate adăuga șvaițer ras, cu 10 minute înainte de a fi întrebuițat, la preparate din ouă, legume, paste făinoase, etc.

Sos alb cu mărar

300 – 400 ml lapte, 40 grame făină, 25 grame de unt, mărar.

Făina se pune la foc într-un vas, fără grăsime. După ce se îngălbenește ușor, se adaugă laptele fiert. Se lasă să mai fiarbă aproximativ 15 – 20 de minute, amestecând continuu, înainte de a lua vasul de pe foc se adaugă mărarul bine spălat, tocat.

Sos de unt

3 gălbenușuri, 50 grame de unt, oțet, sare

Sosul de unt se prepară la foc potrivit și pe baie de apă.

Se pun la fiert 1 – 2 linguri de oțet îndoit cu apă rece și puțină sare. După câteva clocote se lasă la răcit. Se adaugă gălbenușurile frecate cu puțină apă rece. Se amestecă bine, după care se pune cratița într-alta, cu apă fierbinte. Untul se taie bucăți mici, care se pun pe rând în compoziția de ou preparată.

Nu se pune următoarea bucățică de unt decât după ce s-a topit cea anterioară. Din când în când se adaugă câte puțină apă rece, ca să nu se taie gălbenușurile. Când s-a încorporat tot untul se dă la o parte și se adaugă oțet, după gust.

Sosul de unt este indicat la preparate din pește sau la legume fierte.

Sos olandez

1. dietetic

40 grame de făină, 100 – 150 ml supă de zarzavat, 200 – 250 ml lapte, 25 grame de unt, 2 gălbenușuri, smântână

Se prepară un sos din făină rumenită în unt, la foc foarte mic, stinsă cu supă de zarzavat și lapte. Se adaugă sare, după gust.

Separat, gălbenușurile se freacă bine și se subțiază cu câte o lingură din sosul răcit, preparat la început. Se amestecă gălbenușurile continuu, până devin ca o pastă omogenă. Se toarnă apoi încet în restul sosului, amestecându-se mereu ca să nu se taie. Se adaugă smântână proaspătă, când sosul este servit; se mai poate pune suc de lămâie, dar atunci trebuie pus în sos înaintea gălbenușurilor și a smântânii, în caz, contrar se taie.

Este foarte bun la preparate din legume, rasol de carne de vită

sau de pasăre.

2. sos obișnuit

2 gălbenușuri, 200 g unt, 2 linguri apă rece, zeamă de lămâie sau oțet

Se bat bine cu telul gălbenușurile cu o lingură de apă rece, sare, piper. Se pun într-o cratiță la bain-marin (60°C), se bat.

În continuare. Se stinge focul și se adaugă puțin câte puțin, untul, tăiat în bucăți mici. Compoziția se ține la bain-marin (temperatura apei nu trebuie să scadă sub 40°C).

După ce s-a încorporat tot untul, se bate bine cu telul, până devine ca o pastă omogenă. Apa se înfierbântă mai mult (65 – 70°C). Înainte de a servi sosul se adaugă zeama de lămâie. Se poate ține la bain-marin, până a fi servit, maximum o jumătate de oră.

Se servește la rasol, friptură rece, legume fierte.

Sos brun

2 gălbenușuri, 25 grame de unt, o ceapă mică, pătrunjel, oțet, sare

Ceapa se curăță și se taie foarte fin, apoi se pune la fiert, în puțină apă, împreună cu pătrunjelul, curățat, spălat și tăiat mărunt.

Se adaugă oțet și sare după gust. Când se ia de pe foc se adaugă gălbenușurile, se amestecă bine, iar la urmă se adaugă untul tăiat cuburi mici.

Se servește la preparate din carne.

Sos acrișor

(pentru rasol din carne de vită sau pește)

1. Sos cu pătrunjel

4 cepe mici, 2 legături de pătrunjel, oțet, sare, 3 gălbenușuri.
25 grame de unt

Cepele se curăță și se taie foarte fin, apoi se pun în puțină apă la fiert împreună cu pătrunjelul curățat, spălat și tăiat mărunt. Se adaugă

oțet și sare după gust. Când se ia de pe foc se adaugă gălbenușurile, se amestecă bine, iar la urmă se adaugă untul tăiat cuburi mici.

2. Sos brun cu busuioc

40 ml ulei, 80 grame de pastă de roșii, usturoi, busuioc, sare

Pasta de roșii se subțiază cu apă caldută, după care se adaugă uleiul, usturoiul curățat și tocat mărunt, sare. Totul se pune la fiert, și se lasă să dea câteva clocote. La urmă se adaugă busuioc uscat și cernut.

Acest sos dă o aromă deosebită pastelor făinoase, la care se adaugă șvaițer ras.

3. Sos cu castraveți acri

40 grame de făină, 40 ml ulei, 600 grame de castraveți acri, ceapă, sare, smântână

Se rumenește făina în uleiul încălzit (fără să fumege!). Se adaugă ceapa curățată, spălată și tăiată mărunt, castraveții acri tăiați felii foarte subțiri. Se stinge cu supă de zarzavat, amestecând bine; se lasă să fiarbă 15 – 20 de minute la foc mic, astfel încât sosul să aibă consistența dorită.

Înainte de a-l servi, se adaugă o lingură bună de smântână; este recomandat pentru rasolul de vită sau de pasăre.

Sos de carne

40 ml ulei, 25 grame de făină, 400 grame de carne (aproximativ)

Uleiul (încălzit) și făina se pun într-o cratiță la foc mic, până se rumenește ușor, apoi se stinge cu puțină zeamă de carne (facultativ, se pot adăuga 2 linguri de vin alb sec). Se mai adaugă carne fiartă (resturi de rasol, șuncă etc.) tocată foarte mărunt.

Se dă din nou într-un clocot.

Se servește cu un sote de legume sau cu paste făinoase.

Sos de făină

40 grame de făină, 40 ml ulei (sau 1 lingură ulei + 2 lingurițe unt), 400 ml supă de zarzavat

Se rumenește făina în uleiul încălzit și se stinge cu supă de zarzavat. Se lasă să fiarbă la foc mic, amestecând continuu. Când sosul este potrivit de gros se ține la cald, pe baia de apă, până când se servește la masă.

Sosul acesta se servește peste legume sau carne rasol.

Sosuri pentru fripturi

Sos cu ciuperci

25 grame de făină, 40 ml ulei, supă de carne (sau de zarzavat), oțet de vin cu tarhon, muștar, 10 – 15 ciuperci mici, puțin unt, sare

Se rumenește făina în uleiul încălzit (20 ml), la foc mic; se stinge cu supă de carne sau de zarzavat, la care se mai adaugă 1 – 2 linguri de oțet, sare și muștar, după gust. Se lasă să mai dea două-trei clocote, la foc mic. Separat, se curăță și se spală ciupercile, se taie felii subțiri și se înăbușă în restul de ulei. Când ciupercile sunt moi, se amestecă bine cu sosul preparat cu oțet și, înainte de a-l servi, se adaugă puțin unt proaspăt, tăiat bucățele mici.

Se servește imediat sau se ține la cald într-un vas cu apă fierbinte.

Sos cu castraveți în oțet

40 grame de făină, 40 ml ulei, ceapă, oțet, 2 castraveci în oțet, frunze de pătrunjel, 400 – 500 ml supă de zarzavat, sare

Făina se rumenește în uleiul încălzit și se stinge cu supă de zarzavat sau de carne.

Separat, se curăță 2 – 3 cepe mici, se spală, se taie mărunț și se pune în oțet îndoit cu apă, să fiarbă până scade la jumătate. Se amestecă totul și se lasă la fiert încă 15 – 20 de minute, înainte de a-l servi, se strecoară printr-o sită și se adaugă castraveții tăiați foarte mărunț și frunze de pătrunjel (1 legătură), tocate mărunț.

Sos de hrean

1.

2 gălbenușuri, 1 hrean mare, spălat, curățat și ras; zeamă de lămâie, smântână, sare

Gălbenușurile se freacă bine cu 2 linguri de smântână; hreanul se amestecă cu zeama unei lămâi (sau oțet de mere), sare. Totul se amestecă și se ține, la foc mic, într-un alt vas cu apă fierbinte (fără să fiarbă) până când va fi servit.

2.

25 grame de făină, 40 ml ulei, 1 hrean mare (curățat, spălat, ras mic), supă de carne, sare, iaurt

Făina se rumenește în uleiul încălzit la un foc mic. Se stinge cu supă de carne, pentru ca să obținem un sos legat. Se adaugă hreanul și 2 – 3 linguri de iaurt, în funcție de consistența dorită a sosului. Se servește cu orice fel de carne rasol.

Sos de legume

1.

250 grame de roșii, 80 grame de țelină, 100 grame de păstârnac.
250 grame de morcovi, 25 ml ulei, verdeață

Morcovii, țelina și păstârnacul se spală, se curăță și se taie felii subțiri. Se înăbușe în uleiul amestecat cu puțină apă. La sfârșit se adaugă roșiile spălate și tăiate bucăți mici. Se mai lasă să fiarbă aproximativ 15 minute, după care se trece totul printr-o sită. Se mai dă într-un clocot, iar înainte de a servi sosul, lângă rasol, se presară verdeață spălată și tocată mărunt.

2.

80 grame de țelină, 100 grame de morcovi, 25
100 grame de țelină, 200 grame de morcovi, 400 grame de roșii

(sau 40 grame de pastă de roșii), 25 ml ulei, ardei gras, verdeață.
25 grame de făină, oțet, 1 foaie de dafin

Legumele se curăță, se spală și se taie mărunț, apoi se pun într-un vas cu apă la fiert, în ordinea fierberii. După ce au fiert se strecoară și se pasează. Separat, făina se diluează într-o lingură de apă rece. Se pun în cratiță legumele pasate, făina diluată și uleiul. Se mai adaugă o foaie de dafin, puțin oțet, 1 legătură de verdeață (curățată, spălată și tocată) și se mai lasă la fiert, încă aproximativ 20 de minute.

Sosul de legume poate fi preparat și fără făină, adăugând însă 1 – 2 cartofi celorlalte zarzavaturi.

Sos de mărar

1.

25 grame de făină, 40 ml ulei (sau 1 lingură de ulei și 2 lingurițe de unt), mărar, 200 ml supă de legume

Făina se pune într-o tigaie uscată (fără grăsime) până se rumenește. Se adaugă uleiul; se stinge cu supă de legume și se lasă să fiarbă încet. Separat, mărarul (1 – 2 legături) se toacă mărunț și se adaugă în sos, după care se mai dă într-un clocot.

Se servește în special cu pește rasol, sote de legume.

2.

25 grame de făină, 40 ml ulei, 2 gălbenușuri, supă de zarzavat, 1 – 2 legături de mărar, oțet sau zeamă de lămâie

Se pune zarzavatul la fiert. După ce a fiert zarzavatul se strecoară și se pune din nou la fiert cu jumătate din cantitatea de supă obținută, împreună cu uleiul. Cealaltă jumătate de supă se lasă să se răcească și se amestecă cu făina, până se omogenizează. Se toarnă făina subțiată în supa fierbinte (aproximativ 300 – 400 ml) și se mai lasă să fiarbă încă 20 de minute. Mărarul spălat bine și tocat fin se pune în sos, după care se mai dă într-un clocot, înainte de a servi sosul, se adaugă zeama unei lămâi și gălbenușurile bătute.

3.

40 grame de făină, 200 ml lapte, 25 grame de unt, 200 ml supă de legume, mărar, sare

Se rumenește făina într-o tigaie (fără grăsime) și se stinge cu supa strecurată, în care au fiert legumele. Se adaugă laptele fiert. Totul se lasă să fiarbă 20 de minute și se amestecă mereu, ca să nu se prindă de pereții vasului. Apoi se adaugă mărarul spălat și tocat fin (2 – 3 legături).

Înainte de a servi sosul, se adaugă untul proaspăt tăiat bucăți mici.

Acest sos dă un gust bun rasolului de pasăre sau de pește.

4.

400 grame de roșii, 25 grame de făină, 40 ml ulei, 2 legături de mărar, sare, unt

Roșiile bine spălate și date prin sită se pun la fiert împreună cu făina amestecată cu puțină apă rece, la care se adaugă 20 ml ulei. Separat, se fierbe înăbușit în puțină apă, mărarul spălat și tocat. Când este gata se toarnă peste prima compoziție; se lasă, la foc mic, să dea împreună câteva clocote, înainte de a-l servi, se adaugă o linguriță de unt proaspăt sau iaurt, după gust.

Se servește îndeosebi cu perișoare din carne tocată, budinci, rulade de carne.

Sos gros de roșii

1, 500 kg roșii bine coapte, 2 cepe, 1 cățel de usturoi, 2 linguri de cimbru mărunțit sau cernut, 1 frunză de dafin, 1 lingură de ulei, sare

Roșiile se spală, se curăță de piele (se cufundă în apă clocotită) și de semințe. Se taie în bucăți mici.

Se curăță ceapa și usturoiul, și se toacă mărunț. Se încălzește uleiul la foc mic; se adaugă ceapa, usturoiul, cimbrul mărunțit, dafinul.

Se înăbușă în cratița acoperită 10 – 15 minute. Se adaugă roșiile; se lasă să fiarbă încet, 20 – 25 de minute, amestecând cu lingura de

lemn, ca să nu se prindă de pereții vasului. Sosul trebuie să fie gros; iarna se pot folosi roșiile descojite din cutiile de conserve.

Sosuri de ciuperci

1.

400 grame de ciuperci, 40 ml ulei, o legătură de ceapă verde.

3 – 4 căței de usturoi, 300 grame de roșii, sare

Ceapa și usturoiul se curăță, se spală și se taie mărunt; ciupercile se spală și se toacă. Uleiul se încălzește și se adaugă apoi ceapa, ciupercile, usturoiul; se lasă să fiarbă înăbușit aproximativ 20 de minute. Se sarează și se piperează după gust.

Se adaugă roșiile curățate de coajă și semințe, tăiate felii. Se mai lasă să fiarbă încet încă 15 minute.

Se servește peste paste făinoase, sote de morcovi, preparate din carne tocată.

2.

400 grame de ciuperci, 40 ml ulei, o ceapă, 1 legătură de pătrunjel, pesmet, smântână

Ciupercile curățate, spălate și tăiate felii subțiri, se pun în ulei la foc mic, apoi se adaugă ceapa tocată mărunt. Se lasă să fiarbă încet până când se înmoaie ciupercile. Se adaugă 1 lingură rasă de pesmet.

1 – 2 linguri de supă de zarzavat, pătrunjel tocat fin. Se lasă să mai dea câteva clocote.

Înainte de a-l servi, se adaugă 1 – 2 linguri de smântână.

3.

400 grame de ciuperci, 40 ml ulei, usturoi, smântână (iaurt)

Ciupercile curățate, spălate și tăiate mărunt se pun la fiert în puțină apă cu ulei, împreună cu câțiva căței de usturoi, curățați și tocați.

În timpul fierberii se adaugă apă, în funcție de cantitatea care scade.

Când ciupercile sunt, fierte se adaugă 1 – 2 linguri de smântână sau

3 linguri de iaurt, după gust.

Ciupercile umplute pot fi acoperite cu acest sos (umplutura se prepară din piciorușele ciupercilor, mărunț tocate și amestecate cu zarzavat fin tăiat; totul se înăbușă în ulei până se înmoaie).

4.

400 grame de ciuperci, 25 ml ulei, supă de carne sau de zarzavat.

3 gălbenușuri, 2 linguri de unt, 2 legături de mărar, suc de lămâie, sare

Ciupercile se curăță, se spală bine și se taie felii subțiri, apoi se pun într-un vas împreună cu supa de carne (sau de zarzavat), uleiul, mărarul spălat, și tocat. Se fierbe până când ciupercile devin moi.

Separat se prepară sosul: se pune într-un vas untul, să se topească, la foc foarte mic. Când e aproape topit, se adaugă gălbenușurile, amestecând continuu. Când sosul este omogenizat, se ia vasul de pe foc, se adaugă sarea și sucul de lămâie, se amestecă cu ciupercile preparate.

Sos de vin cu ciuperci

Un morcov ras mărunț, și o ceapă mică, tocată mărunț, câteva fire de pătrunjel tocate, o frunză de dafin, puțin cimbru se înăbușă la foc mic, cu o lingură de ulei; se adaugă o lingură rasă de făină și se amestecă bine. Se stinge cu o ceașcă de zeamă de carne (sau supă de zarzavat), o ceșcuță de vin alb sec, o Lingură de bulion de roșii.

Se fierbe la foc potrivit, amestecând mereu (la nevoie se mai toarnă zeamă); se strecoară. Ciupercile (aproximativ 100 – 150 grame) se spală bine și se taie bucăți mici; se înăbușă în puțin ulei amestecat cu unt (1 lingură de ulei, 1 linguriță de unt). Când încep să se înmoaie, ciupercile se scurg de ulei și se pun să mai fiarbă puțin în sosul de vin.

Se servește cald.

Sosuri reci

Sos remulad

100 grame de maioneză, 2 – 3 linguri de muștar, zeamă de lămâie, verdeață spălată și tocată mărunt, 2 – 3 fire de tarhon.

Se amestecă totul bine până se omogenizează; se întrebuințează la preparate reci din pește, pasăre, legume fierte etc.

Sos ravigot

Sosul se prepară dintr-o vinegretă aseasonată după gust, ouă fierte tari, curățate și tocate, câteva fire de ceapă verde tocate mărunt.

Sos tartar

100 grame de maioneză, 15 castraveți în oțet, capere, sare, oțet (facultativ, verdeață tocată)

Maioneza se amestecă bine cu puțin oțet și castraveții curățați de coajă, tocați mărunt și storși puțin, câteva capere și sare, după gust. Se întrebuințează la preparate din carne de vită, pasăre și pește.

Sos tartar cu peste

100 grame de maioneză, 15 castraveți în oțet, pătrunjel verde, pește conservat în ulei (o cutie mică), ienibahar

Maioneza se amestecă bine cu castraveții curățați de coajă și tăiați sub formă de tăiței (se storc puțin).

Se adaugă peștele scurs bine de ulei, strivit cu o furculiță, pătrunjelul curățat, spălat și tocat mărunt, ienibaharul pisat și cernut.

Se întrebuințează la rasolul de pește slab.

Sos grecesc

40 ml ulei, 60 ml sifon, zeamă de lămâie, pătrunjel verde sau mărar, sare

Se bate bine uleiul cu sifonul până se omogenizează. La sfârșit se adaugă zeama de lămâie, sarea și verdeața spălată bine și tăiată mărunt. Se servește peste preparate din pește.

Sos de lămâie

60 ml ulei, sifon, zeama de la două lămâi, verdeață, sare

Zeama de lămâie se amestecă bine cu uleiul, după care se adaugă sifon. La urmă se presară verdeața spălată și tocată. Sare după gust.

Sosul se toarnă peste rasolul de pește.

Sos de lămâie cu vin

3 gălbenușuri, coaja și zeama unei lămâi, 25 grame de unt, sare, vin alb sec

Gălbenușurile se amestecă bine, se toarnă zeama de lămâie îndoită cu puțină apă rece, sare, după gust. Separat se freacă bine untul și se amestecă cu coaja de lămâie; se adaugă în sosul preparat la început. Se adaugă o jumătate de pahar de vin alb sec, turnat picătură cu picătură, amestecând continuu, până se omogenizează.

Sosul se poate folosi la rasol și salată de crudități.

Sos de maioneză tradițional

Proporția este de 75 – 100 grame de ulei pentru fiecare gălbenuș

2 gălbenușuri se freacă cu un praf de sare, puțin piper alb și o jumătate de linguriță de zeamă de lămâie. Se toarnă uleiul picătură cu picătură. Se amestecă mereu, punând din când în când și puțină

lămâie. Când începe să se îngroașă se poate pune și câte o linguriță de ulei o dată.

1. Dacă maioneza este prea groasă, se pot adăuga 1 – 2 linguri de smântână.
2. Se poate pune de la început, în loc de piper, o linguriță de muștar pentru fiecare gălbenuș. Și acum se poate pune o lingură de smântână, când este gata.
3. După gust, se adaugă un castravete în oțet, tocat mărunt și bine stors, și două lingurițe de tarhon, tocat fin.

Dacă se taie maioneza:

— Se pune un gălbenuș într-un castron și se amestecă cu o lingură de lemn, apoi cu o linguriță se adaugă câte puțin din maioneza tăiată, până se încorporează toată;

— Într-un castron încălzit se toarnă o lingură de apă fierbinte; se adaugă din maioneza tăiată câte puțin și se freacă bine, până când se amestecă toată maioneza.

Sos cu verdețuri

1 gălbenuș, 1 linguriță de muștar, 1 linguriță de zeamă de lămâie.

1 lingură plină de ulei, 1 cățel de usturoi, 2 lingurițe de verdeață tocată (proporții pentru 2 persoane)

Sosuri albe

1.

4 linguri de ulei, 2 linguri de brânză de vaci, 1 gălbenuș, sare, piper.

1 linguriță de muștar, 1 linguriță de zeamă de lămâie.

Se bate cu telul gălbenușul cu muștarul; se adaugă uleiul, picătură cu picătură. Se pune zeama de lămâie când sosul s-a îngroșat.

Se amestecă apoi cu brânza de vaci, amestecată bine, ca să fie alifioasă; se pune sare și piper după gust. Se adaugă 1 lingură de verdeață tocată.

2.

350 grame de brânză de vaci, 2 linguri de muștar, 2 – 3 linguri de oțet de vin, 100 ml ulei de măsline, sare, piper.

Brânza de vaci se amestecă bine cu muștar, oțet, sare, piper. Bătând cu telul continuu, se toarnă uleiul picătură cu picătură. Când este gata sosul, la consistența dorită, i se poate adăuga 1 lingură de ketchup și

1 lingură de verdeață.

Aceste sosuri lejere se toarnă peste legume fierte și răcite: fasole verde, țelină, dovlecei; se umplu roșii.

Sos de maioneză falsă

200 ml lapte, 2 linguri de făină, 20 grame de unt (ulei)

O parte din laptele rece se amestecă cu făina în așa fel încât să nu se formeze cocoloașe. Restul de lapte se pune la fiert, iar când dă în clocot se toarnă făina diluată; se amestecă bine, ca să nu se prindă de pereții vasului. Sosul trebuie să fie consistent, bine legat.

Se ia de pe foc și se adaugă untul; se amestecă până se obține o compoziție omogenă. Se lasă să se răcească, se adaugă uleiul picătură cu picătură, amestecând cu telul continuu. Pentru a da culoare acestei maioneze se adaugă suc de morcovi (se obține din morcovi rași pe răzătoare, storși bine), care se picură alternând cu uleiul. Când este gata se pot adăuga 2 – 3 lingurițe de iaurt; 1 linguriță de muștar; mărar spălat și tocat fin.

Se servește cu pește rasol, salată de crudități etc.

Vinegretă

1.

40 ml ulei, oțet din fructe, mărar, pătrunjel, tarhon sau capere

Uleiul se amestecă cu oțetul îndoit cu apă, până se omogenizează, apoi se adaugă tarhonul, verdeța spălată și tocată mărunt.

Sosul se întrebuintează la rasol, carne de vită sau pește, salată

de crudități.

2.

- a) 4 linguri de ulei de porumb; 1 lingură de oțet cu tarhon; 1 linguriță de oțet, de mere, sare, piper
- b) 4 linguri de ulei de floarea-soarelui, 1 lingură de oțet cu tarhon, 1 linguriță de muștar dulce, sare, piper, 1 – 2 fire tarhon tocat mărunt

3.

120 grame de maioneză, mărar, pătrunjel, oțet, tarhon, 30 – 40 grame de muștar, sare

Maioneza se amestecă cu muștarul și sarea, se adaugă oțet și verdeață spălată bine și tocată mărunt.

Se recomandă să fie servit la diferite salate de crudități și la preparate din pește; se ornează pe deasupra cu verdeață și ouă fierte tari, tăiate felii subțiri.

Sos de muștar

1.

20 grame de muștar, 60 ml ulei, 2 – 3 legături de pătrunjel, smântână, sare

Muștarul se freacă bine cu uleiul care se toarnă picătură cu picătură. Se adaugă verdeața spălată și tocată fin. Sosul se subțiază, după gust, cu smântână sau iaurt.

Se servește peste rasol (de vacă, pasăre, pește) sau salată de crudități.

2.

4 gălbenușuri, ceapă, muștar, 40 ml ulei, oțet aromat (de tarhon), pătrunjel verde, sare

Ceapa și pătrunjelul se curăță, se spală și se taie foarte mărunț. Gălbenușurile de ou fiert, date prin sită, se amestecă cu ceapa și pătrunjelul, muștar, oțet și sare, după gust. Totul se amestecă bine cu uleiul turnat foarte încet.

Sosul de muștar este folosit la preparate din carne și la salate de crudități.

3.

40 grame de muștar, 60 ml ulei, oțet, sare, usturoi

Muștarul se subțiază cu oțet din fructe, după care se toarnă uleiul, picătură cu picătură, amestecându-se continuu. La urmă se adaugă sare și usturoi curățat, spălat și tocat mărunț.

Se servește la preparate din pește sau la rasol (de pasăre sau de vită).

4.

20 grame de muștar, 30 ml ulei, tarhon, zeamă de lămâie

Muștarul se freacă bine cu uleiul, care se toarnă picătură cu picătură. La sfârșit se adaugă zeamă, de lămâie; se azonează cu frunze de tarhon, spălate și tocate fin.

Sosul se servește peste diferite legume fierte, rasol, sau salată de crudități.

5.

40 grame de muștar, 50 ml ulei, supă concentrată de carne, zeamă de lămâie sau oțet din fructe

Muștarul se amestecă bine cu zeama de lămâie (sau cu oțetul din fructe, după gust), apoi se freacă cu uleiul turnat picătură cu picătură, până devine ca o cremă. Se adaugă supă de carne, răcită, până când sosul capătă consistența dorită.

Sosul poate fi servit peste salate de crudități, soteuri de legume, rasol etc.

Sosul acesta nu conține glucide.

SUGESTII DE GASTRONOMIE

PESCĂREASCĂ

Condiția esențială ca un pește să fie bun și demn de o pregătire îngrijită este ca acel pește să fie proaspăt.

Peștii a căror carne păstrează un gust de nămol se fierb în multă apă, din care un sfert, este oțet, cu puțină sare și cu un săculeț de pânză conținând praf de cărbune de lemn.

Pregătiri culinare: prăjire, fierbere, fierbere înăbușită, coacere la cuptor, frigere la grătar.

Prăjitul

Peștele prăjit e foarte bun, dar să nu fie pus la prăjit decât foarte bine uscat cu cârpa, fără nicio urmă de umezeală; se recomandă înmuierea peștelui întâi în lapte și apoi să fie tăvălit în făină sărată, înainte de prăjire; peștii de talie mică se prăjesc repede, de aceea prăjeala trebuie să fie de la început mai fierbinte; peștii mari și mai groși se pun în ulei mai puțin cald, care se va încălzi progresiv, pătrunzând peștele, rumenindu-l la suprafață.

Fierberea

Peștele trebuie fiert încet, (fără să clocotească) într-o zeamă de legume (vezi rețeta de mai jos); odată obținută, zeama se lasă să se răcească și numai după aceea punem peștele, ajungând din nou la fiert, încet. Timpul fierberii, socotit din momentul când începe lichidul să fiarbă, este de aproximativ 10 minute pentru fiecare jumătate de kilogram de pește (se fierbe peștele care nu atinge greutatea de o jumătate de kilogram, timp de 10 – 15 minute în total; un pește de 1, 5 kg va fi fiert, în 30 de minute).

Zeama de legume cu vin alb

1, 5 litri vin alb bun; 1, 5 litri apă, 150 grame de ceapă, 7 – 8 fire de pătrunjel, un fir de cimbru, 1 pe 2 foaie de dafin, sare, boabe de piper

Legumele spălate și tocate mărunt se înăbușă cu 1 – 2 linguri ulei (sau 1 lingură de ulei și 1 lingură de unt), fără să prindă multă culoare; după 15 minute se adaugă vinul, apoi apa; adăugăm

condimentele; se lasă să fiarbă încet 3 pe 4 oră. Se strecoară zeama, se adaugă piperul și se lasă să se răcească, înainte de a o folosi pentru fiert pește.

Fierberea înăbușită

Într-un vas acoperit cu pereți groși, în care să încapă bine peștele, se face fierberea încet, la cuptor, stropind deseori peștele cu vin alb și zeama de legume din vas (legumele tăiate în rondele, fierte ca mai sus).

Coacerea la cuptor

Se coace descoperit, în cuptor, într-o tavă unsă cu ulei amestecat cu unt.

Saramură de biban

Se scot măruntaiele peștelui, se spală bine, se lasă puțin să se usuce. Se frige pe plita încinsă, presărată cu sare, sau pe grătar; se întoarce ușor pe o parte și pe alta. Când e gata, se curăță solzii cu băgare de seamă; se pune peștele într-un castron în care s-a turnat apă fiartă și sărată, câțiva ardei iuți (după gust).

Se servește rece, cu mămăligă.

Plătică la cuptor

Se curăță peștele, se spală, se sarează, se așază într-o tavă unsă cu puțin ulei; se ține la cuptor aproximativ 1 oră (foc potrivit). Se unge peștele din când în când cu ulei amestecat cu vin alb sec; când este gata se stropește cu sosul din tavă, amestecat cu pătrunjel tocat, sare, piper, puțină zeamă de lămâie.

Se servește caldă.

Mihalț cu smântână

4 bucăți de mihalț de 200 grame fiecare; 4 fire de praz potrivit de mari; 2 linguri de ulei de floarea-soarelui, 1 lingură de oțet bun.

100 grame de smântână, 2 legături de pătrunjel tocat, sare,

piper

Prazul se curăță, îndepărtând vârfurile tijelor și primele foi tari.

Se taie rondele subțiri, se fierbe în apă, pe foc mic, 20 – 25 de minute. Bucățile de mihalț trecute sub jet de apă, zvântate pe o cârpă, se prăjesc pe ambele părți, până capătă o culoare aurie frumoasă. Uleiul în care s-au prăjit se aruncă; se pune oțetul, pentru a dizolva sucurile caramelizate rămase pe fundul tigăii. După un clocot se adaugă smântână, sare, piper, se lasă să fiarbă la foc slab 3 – 5 minute; se pun apoi bucățile de pește prăjite; se fierb la foc slab încă 20 de minute.

Se servește fiecare bucată de pește garnisită cu rondelele de praz fiert, presărate cu pătrunjel tocat.

Chefal cu praz

1 chefal de 1, 250 kg eviscerat, 500 grame de praz (numai partea albă), 6 fire de tarhon, 1 legătură de pătrunjel, 2 linguri pline cu iaurt, o lămâie, sare, piper, 2 – 3 linguri de vin alb

Se spală bine peștele; burta se șterge cu o cârpă muiată în vin și se presară cu 2 fire de tarhon. Peștele se pune la cuptor în tava ușor unsă cu ulei, se lasă aproximativ 30 – 35 de minute. După primele 15 minute peștele se întoarce cu ajutorul a două palete. Prazul spălat, căruia i s-a îndepărtat prima foaie, este tăiat în bucăți și pus la fiert în apă ușor sărată, aproximativ 20 de minute. Apoi frunzele de tarhon și de pătrunjel, prazul fiert, iaurtul și muștarul se amestecă la mixer până când se obține un conținut omogen. Crema spumoasă rezultată se păstrează la rece.

Verificăm dacă peștele este pătruns, înfigând o andrea în dreptul șirei spinării. Lămâia tăiată în sferturi se așază de jur-împrejur; crema spumoasă de praz se servește separat, în sosieră.

Somotei cu sos roșu picant

700 grame de somotei, 3 cepe, 2 ardei roșii, o cutie mică de bulion.

1 vârf de cuțit de curry, 1 linguriță de ulei de măsline, 1 lingură de pătrunjel tocat, sare, piper, 1 vârf de cuțit de usturoi (praf)

Ceapa se curăță, se lasă 15 minute în apă, se toacă mărunt; ardeii se spală, se curăță de filamentele albe și de semințe, se taie fâșii, apoi se taie mărunt. Se încălzește uleiul într-o tigaie de teflon; ceapa și ardeii se lasă 10 minute să se prăjească ușor (să capete o culoare aurie).

Se adaugă usturoi, bulion, curry, sare și piper. Se acoperă tigaia și se lasă să fiarbă sosul la foc mic, 30 – 35 de minute. Somoteiul spălat, tăiat în bucăți mari, se pune în tigaie, peste sos și se lasă să fiarbă

20 – 25 de minute, având grijă să întoarcem bucățile de pește, după primele 10 minute.

Se servește cu pătrunjel tocat.

Crap la grătar, cu sos de lămâie

Se curăță de solzi un crap de 2 kg, se scot urechile, se eviscerează, se spală, se dă sare. Înainte de a-l pune pe grătar se unge cu ulei (se mai unge și în timpul friptului). Sosul se pregătește din zeama câtorva lămâi și 1 pe 2 pahar de ulei, sare, piper, câteva boabe de ienibahar, felii de lămâie (sau sferturi de lămâie, fără coaja galbenă) puțin pătrunjel verde tocat.

Când peștele este bine fript, se așază într-o farfurie lungă și se acoperă cu sosul preparat.

Crap la grătar

Se curăță de solzi un crap mai mic, se fac creștături de jumătate centimetru adâncime, în lat, pe ambele părți, la distanță de 2 – 3 cm; se sarează, se lasă astfel 15 minute. Se unge cu ulei, se pune pe grătar, la foc potrivit. Se întoarce de 2 – 3 ori, ungând cu ulei; este gata în aproximativ o jumătate de oră.

Se servește fierbinte, cu lămâie, după ce a fost bine scurs de ulei.

Crap prăjit

Se curăță peștele, se taie bucăți, se sarează, în tigaia de teflon se pune foarte puțin ulei să se încălzească. Peștele, uscat, cu o cârpă, se tăvălește prin făină și se prăjește pe amândouă părțile.

Se servește cald sau rece, cu felii de lămâie și pătrunjel tocat.

Crap la cuptor

1

Se curăță un crap de 1 kg, se despică în lungime fără să se despartă complet părțile, una de alta. Se sarează, se presară un praf de piper. Se așază într-o tavă potrivită, se unge cu 2 – 3 linguri de ulei.

Se frige la cuptor, ungând din când în când peștele cu uleiul din tavă.

Când e frumos rumenit, se scurge bine de ulei și se servește călduț, stropit abundent cu zeamă de lămâie.

Se curăță un crap de 1 – 1,5 kg, se sarează pe afară și pe dinăuntru; se taie 2 cepe felii subțiri, se țin 15 minute în apă. Se așază crapul într-o tavă în care să încapă bine, cu burta în jos, sprijinit de cartofi curățați și tăiați bucăți. Se pune ceapa, 1 cățel de usturoi, un pahar de vin alb, 2 linguri de ulei, o frunză de dafin, câteva boabe de piper, puțin bulion de roșii. Se unge bine crapul cu ulei, se pune la cuptor și se unge din când în când cu sosul din cratiță. Dacă scade prea tare înainte de a fi peștele gata, se mai adaugă puțină apă. Înainte de a-l servi se scoate usturoiul.

Crap în saramură

Se alege un crap mai mare, de 2 – 3 kg. Se curăță, se taie capul și coada; se despică peștele în două, în lungime, se scot înotătoarele, șira spinării, oasele mai mari. Se ung cu ulei jumătățile de crap și se frig la grătar, pe o parte și pe alta. Între timp se fierbe apă cu sare și cu puțină boia de ardei (după gust).

Se așază peștele în farfurie, se toarnă saramura deasupra și se servește rece, cu mămăligă.

Mâncare de crap

Se curăță un crap de 1 kg, se taie în bucăți de mărime potrivită și se lasă cu sare, până se pregătește sosul: se pun într-o cratiță 1 lingură de ulei și 1 lingură de unt, să se încălzească încet; se adaugă 20 bucăți de arpagic, curățat și opărit. Când începe arpagicul să se îngălbenească

se adaugă o jumătate de lingură de făină.

Se amestecă 5 minute, pe foc mic. Se adaugă 2 pahare de vin roșu, pătrunjel verde, un praf de piper, o frunză de dafin, un cățel de usturoi. Se lasă să fiarbă acoperit 10 – 15 minute. Se pune pește, se lasă să fiarbă înăbușit.

Se servește cald.

Mâncarea se poate face și din diferite feluri de pește (lin, știucă).

Crap rasol

Se curăță peștele de solzi și se scoate cu grijă osul de la cap, care dă gust amar peștelui, la fiert. Crapul (de 1 kg) se eviscerează, se spală bine și înainte de a-l pune la fiert se opărește cu 2 – 3 linguri de oțet, ca să păstreze pielea o culoare albăstruie. Se așază în vasul special, în zeama în care au fiert un morcov curățat, tăiat felii, o ceapă curățată, bine spălată și tăiată felii groase, câteva fire de pătrunjel, sare, o frunză de dafin, într-un litru de apă și un pahar de vin alb.

În momentul în care se pune peștele la fiert, zeama nu trebuie să mai fiarbă. Timpul necesar fierberii depinde de mărimea peștelui.

Se cunoaște dacă e gata când se desprinde ușor o înotătoare.

Peștele se lasă să se răcească în zeama în care a fiert.

Se servește rece, cu zarzavatul fiert, (la care se adaugă câteva felii de cartofi fierți), pătrunjel tocat, felii de lămâie.

Se poate servi și cald, cu sos de unt.

Crap cu legume de sezon

1 crap de 1, 250 kg spălat și eviscerat, 1 legătură de ceapă verde.

1 ardei verde, 1 ardei roșu, 750 grame de dovlecei, 2 roșii mici.

200 grame de fasole verde extrafină, 200 grame de morcovi.

2 – 3 frunze de țelină, 10 căței de usturoi, (facultativ, 3 fileuri de anșoa în ulei), 1 lingură de zeamă de lămâie, 1 lingură de iaurt, sare, piper

Peștele întreg, sărat, piperat se pune la cuptor; în burta peștelui se pun frunzele de țelină. Se lasă la cuptor 20 – 25 de minute.

Legumele se fierb separat: ceapa curățată, spălată, ținută în prealabil în apă, 10 minute, se taie bucăți mici; se fierbe împreună cu

roșiile curățate de pieliță, tăiate bucăți mari. Ardeiul verde și ardeiul roșu, se curăță de semințe, se îndepărtează filamentele albe și se taie mărunt; dovleceii (500 grame curățați, se taie felii. Morcovii curățați se taie rondele subțiri. Fasolea verde spălată și curățată se fierbe bine împreună cu câteva fire de pătrunjel tocat. 250 grame de dovlecei se fierb separat cu 10 căței de usturoi și se pasează la mixer (eventual cu anșoaul); se adaugă zeama de lămâie și iaurtul și se prelucrează în continuare la mixer până se omogenizează totul. Se sarează și se piperează sosul, care se păstrează la cald.

Legumele fierte, fără a fi zdrobite, se așază în jurul peștelui fript la cuptor. Sosul este servit separat.

Lin rasol

Se curăță linul și se spală bine în mai multe ape reci, ca să piardă gustul de mâl (se poate lăsa 5 minute în apa în care s-a adăugat

1 – 2 linguri de oțet). Se opărește cu apă clocotită, se curăță de solzi, se fierbe ca și crapul. Se servește cald, cu sos de unt.

Mâncare de lin

Se curăță de solzi 2 – 3 pești mai mici, li se taie capul, se despică în două, în lungime, scoțând șira spinării. Se spală în mai multe ape reci, se sarează, se țin astfel o oră. Se șterg cu o cârpă curată, se tăvălesc prin făină și se rumenesc puțin în ulei. Separat, se înăbușă în ulei (1 linguriță de ulei, 1 linguriță de unt) câteva ciuperci tocate mărunt și o ceapă mică, tăiată felii subțiri; se amestecă bine, să nu se ardă (focul trebuie să fie slab). Se pun ciupercile (când s-au muiat) în cratița cu pește (după ce a fost scurs tot uleiul de la prăjit), se adaugă un pahar de vin, 1 pe 2 pahar de apă, sare, piper. Se lasă să fiarbă încet până când este peștele gata (la cuptor, fierbe înăbușit, aproximativ o jumătate de oră).

Facultativ, se pot adăuga 1 – 2 linguri de sos gros de roșii sau se amestecă sosul cu un gălbenuș de ou.

Știucă rasol

Se pregătește ca și crapul. Se servește cu cartofi fierți, cu sos de unt.

Știucă la cuptor

Se pregătește o zeamă de zarzavat în care se pune știuca eviscerată, cu urechile scoase, dar cu solzii pe ea. Se fierbe pe foc mic, ca să nu se sfărâme. Când e fiartă, se scoate pe un fund de lemn și cu un vârf de cuțit se scot pielea cu solzii, șira spinării și, pe cât se poate, și celelalte oase. Într-o formă de sticlă rezistentă la foc se pune puțin unt încălzit; se așază feliile de știucă pe fundul vasului, astfel încât să formeze un strat compact.

În altă cratiță se fierb înăbușit, în ulei amestecat cu unt, ciuperci tăiate mărunt, sare, piper, zeamă de lămâie. Se așterne această compoziție de ciuperci peste știucă. Deasupra se așază felii de roșii curățate de piele și de semințe (facultativ se poate presăra șvaițer ras). Se stropește cu o lingură de ulei (amestecat cu unt). Se coace la foc potrivit, cuptorul fiind încins în prealabil. Este gata în 20 – 25 de minute.

Fileuri de șalău pane

Se curăță peștele (de 1, 5 – 2 kg), se taie capul și coada, se desface în două, în lungime. Se curăță apoi de piele, se scoate șira spinării, băgând de seamă să nu rămână niciun os. Se pune carnea astfel pregătită într-un castron cu puțin oțet, ulei, tarhon uscat, 1 – 2 frunze de dafin, piper, sare; se lasă la marinat 2 – 3 ore. Se scurge fileul de marinată, se usucă cu o cârpă, se tăvălește repede prin făină apoi prin ou și pesmet și se prăjește în tigaia de teflon.

Se servește cald, cu sos de roșii sau cu sos de muștar. Se garnisește cu felii de lămâie și pătrunjel verde.

Șalău rasol

Se pregătește zeama de zarzavat, se fierbe, se lasă să se răcească, după ce a fiert destul. Se așază peștele în vasul special de fiert, peștele (are un fund mobil, găurit, cu toarte, care poate fi introdus în vasul de fiert, prevăzut cu capac). În zeama de zarzavat, peste zarzavatul tăiat felii subțiri, se așază peștele pe fundul mobil al vasului. Se pune capacul peste vas și se fierbe peștele.

Șalăul se servește rece, cu zarzavat fiert, pătrunjel tocat, felii de lămâie. Dacă se servește cald, se recomandă un sos de unt, prezentat separat în sosieră.

Șalău cu maioneză

Bucățile de șalău rasol se scot cât mai întregi, se acoperă cu un sos de maioneză. Se ornează cu foi de salată verde, aspic, gâturi de raci, felii subțiri de castraveți în oțet, după dorință.

Șalău la cuptor

Se curăță un șalău de 1 – 1, 5 kg; se fac pe spate câteva creștături de jumătate centimetru adâncime, la distanțe de 2 – 3 cm unele de altele. Se așază într-o tavă lungă și se unge bine cu o lingură de ulei și o linguriță de unt. Se adaugă în cratiță o ceșcuță de vin alb și o ceașcă de zeamă de pește sau de supă de zarzavat. Se pune în cuptor, se stropește din când în când cu zeama din tavă, se coace la foc potrivit.

Se servește cu sos de vin cu ciuperci.

File de somn pane

Fileurile de somn (cam de 3 kg) se pun într-un castron, cu puțin oțet, ulei, tarhon tocat, 2 frunze de dafin, piper, sare; se marinează 2 – 3 ore. Se scurg bine fileurile, se tăvălesc prin făină, ou și pesmet și se prăjesc.

Se servesc cu sos de roșii.

Păstrăv fiert

Se curăță peștele de solzi, branhii și intestine, se spală bine și se pune la fiert în zeama în care au fiert un morcov, o ceapă mică, 2 – 3 fire de pătrunjel, puțină zeamă de lămâie sau oțet. După ce a dat câteva clocote și păstrăvul este fiert, se scoate pe o farfurie și se toarnă deasupra puțin unt fierbinte.

Păstrăv sau lipan în unt

Se scot solzii, se golește peștele, se usucă pe o cârpă, se tăvălește prin făină. Pentru 500 grame de pește este nevoie de 200 grame de unt foarte proaspăt. Se topește untul (jumătate din cantitate) într-un vas de sticlă rezistentă la foc. Când untul este foarte cald, se așază peștii, se sarează, se piperează, se lasă să se coacă 20 de minute în cuptor, la foc potrivit.

Înainte de a servi la masă, se pune restul untului, se toarnă foarte cald peste pește.

Păstrăv sau lipan la grătar

Nu se scot solzii; se despică peștele în lungul spinării (în tot lungul); se golește, nu se spală cu apă, se șterge bine. Se unge în interior cu unt (destul de moderat), iar la exterior, cu ulei bun. Se așază pe grătar după ce a fost uns cu ulei. Se frige întâi partea interioară, apoi partea exterioară. Se stropește cu câteva picături de ulei, în timpul frigării. Se poate frige peștele și „închis”, după ce a fost despicat; se frige pe o parte și pe alta.

Se mănâncă foarte cald, pe o farfurie încălzită, cu câteva felii de lămâie și cu unt topit, foarte cald, servit separat.

Pește cu sos de roii

Pe un strat de ceapă, tăiată mărunt, spălată în câteva ape, se așază un strat de roșii, fără pielețe și semințe, tăiate în felii groase, 1 – 2 legături de pătrunjel tocat, 1 cățel de usturoi, sare, piper. Se lasă să fiarbă, în cuptor, până se omogenizează. Se adaugă ulei și vin (fără apă), după gust, câteva boabe de piper, câteva felii de lămâie, și deasupra se așază peștele curățat de solzi, eviscerat, spălat; dacă este pește mare, se taie bucăți. Se introduce în cuptor și se ține până se rumenește ușor.

Pește la cuptor pe pat de zarzavat

Se taie zarzavatul (curățat, spălat) diferit, după gust: cartofi, fasole verde, varză, morcovi, țelină, dovlecei, și se fierbe pe jumătate.

Se așază zarzavatul fiert într-o tavă unsă cu ulei, se acoperă cu un strat de roșii, fără pielețe și semințe. Deasupra se așază peștele bine spălat și curățat. Se stropește cu ulei amestecat cu unt și se ține la

cuptor până se rumenește peștele și stratul de roșii este omogenizat.

Se servește cald.

Saramură de pește cu sos grecesc

Se pregătește peștele la fel ca la saramura obișnuită. Peștele se servește într-un sos preparat cu zeama luată din rasolul de pește sau din ciorba neînăcrită: la jumătate de litru de zeamă de pește se adaugă circa 150 – 200 ml ulei, câte puțin, bătând cu telul până devine sosul opalescent; se pune zeamă de lămâie după gust, mărar tăiat mărunt; se mai pot pune roșii zdrobite, curățate de pieliță și de semințe.

Saramura se servește caldă sau rece.

Pește rasol cu sos de muștar

Se fierbe peștele, se așază pe farfurie, iar deasupra se toarnă sosul: se toacă mărunt 2 căței de usturoi, se pun 2 lingurițe de muștar, un vârf de cuțit de zahăr. Se toarnă cu încetul 50 ml ulei, amestecând mereu ca la maioneză. Se subțiază cu puțină zeamă de lămâie.

Variantă: cu sos de usturoi.

Chifteluțe de pește

Peștele, curățat și spălat, se așază într-o tavă unsă cu ulei, se bagă la cuptor și se lasă până când carnea începe să se desprindă de pe oase. Se scoate și se lasă să se răcească puțin. Apoi, cu o furculiță, carnea se curăță ușor de pe oase, se rupe bucăți mici și se amestecă cu puțină făină (sau pesmet), un ou, verdeață, puțin morcov ras mic.

Se pot pregăti și din pește fiert și dezosat.

Borș de pește

Se fierb zarzavaturi – ceapă, morcov, păstâr-nac, un ardei gras – tăiate mărunt, în apă (nu prea multă). (Facultativ, după câteva minute de fierbere se adaugă o jumătate de pahar de vin alb, sare, roșii curățate de pieliță și de semințe.) Când zarzavatul este aproape fiert, se pun bucățile de pește; se continuă fierberea, la foc mic. Peștele trebuie fiert fără a se sfărâma; bucățile trebuie să rămână întregi.

Când peștele este gata fiert, se adaugă borșul (sau oțet) fiert

separat. Se mai lasă să clocotească încet, de câteva ori, cu câteva fire de leuștean. Se ia de pe foc. Borșul se servește cald, după cel puțin o oră.

Sosuri pentru pește

25 grame de făină, 40 ml ulei, zeamă de pește (aprox. 300 ml).

2 gălbenușuri, zeamă de lămâie

Făina se rumenește în ulei (fără să fumege), la foc mic, apoi se stinge cu zeama în care a fiert peștele; se lasă să clocotească încet, aprox. 15 minute, se pasează printr-o sită. Separat se amestecă gălbenușurile, se adaugă puțină nucșoară rasă; zeama de lămâie

(1 pe 2 lămâie) se toarnă încet peste gălbenușuri și totul se toarnă peste sosul preparat. Sosul se bate bine cu telul, până începe să se îngroașă (se ține pe foc mic). Se ia apoi de pe foc și se toarnă peste peștele fiert.

În cazul în care nu este servit imediat, trebuie păstrat în alt vas cu apă fierbinte.

Zeama în care a fiert peștele

1, 5 litri de apă rece, 1 kg capete, cozi de pește (a evita peștele gras!), 100 grame de ceapă tăiată mărunt, 50 grame de morcovi, 1 – 2 legături de pătrunjel, 100 ml vin alb sec, 25 grame de unt, 25 ml ulei.

Peștele se lasă 15 minute în apă rece, în care s-a pus o lingură oțet.

Ceapa și morcovii rași (pe răzătoarea de mere) se înăbușă

5 – 10 minute, în uleiul amestecat cu unt. (Nu trebuie să se rumenească.) Se stinge cu 100 ml vin alb și se lasă să clocotească încet, până ce este absorbit tot lichidul. Se adaugă apa rece, sarea, verdeța. Se lasă pe foc mic să clocotească încet, 25 de minute (vasul fiind descoperit). Se înlătură spuma formată la suprafață. Trebuie să rămână 1 litru de zeamă, care se strecoară sau se trece prin sită.

Sos de roșii cu zeamă de pește

600 grame de roșii, 25 grame de făină, 40 grame de ceapă, 40 grame de morcovi, 1 litru de zeamă de pește, usturoi, 40 ml ulei

Morcovii rași și ceapa curățată, se taie mărunt și se înăbușă cu

zeama de pește. Se adaugă făina desfăcută înainte în apă rece, apoi roșiile spălate și tăiate, usturoiul curățat, spălat, și tăiat mărunt și uleiul.

Se lasă la foc mic, să mai dea în câteva clocote.

Sosul astfel obținut se subțiază cu restul de zeamă de pește, fierbinte, se trece totul printr-o sită și se mai dă o dată în clocot, înainte de a fi servit.

Sos de usturoi (rece)

1.

2 gălbenușuri, 40 ml ulei, 2 – 3 căpățâni de usturoi, zeamă de lămâie, boia de ardei dulce, sare

Usturoiul se curăță, se spală și se pisează într-o piuliță de lemn.

Se adaugă gălbenușurile, boiaua de ardei dulce și sarea. Se toarnă uleiul picătură cu picătură, alternativ cu zeama de lămâie. Totul se freacă bine până devine ca o pastă.

2.

100 grame de usturoi, 1 legătură de mărar, zeamă de lămâie, sare

Usturoiul se curăță, se strivește într-o piuliță de lemn, cu puțină sare. Se adaugă apoi zeamă caldă de zarzavat, mărar curățat, spălat și tocat fin. Se mai poate amesteca cu 2 gălbenușuri, peste care se toarnă ulei picătură cu picătură, ca la maioneză; se mai adaugă zeamă de lămâie, în acest caz sosul de usturoi devine ca o cremă.

3.

Mujdei de usturoi

40 ml ulei, usturoi, sare, oțet

Usturoiul se curăță, se spală și se pisează. Se adaugă sare și oțet după gust. La urmă se toarnă, foarte încet, amestecând mereu, uleiul.

Sos de usturoi cald

25 grame de unt, 40 grame de făină, supă de zarzavat, oțet, sare, usturoi

Făina se pune într-un vas (fără grăsime), la foc slab, până când se rumenește puțin, după care se adaugă supă de zarzavat, ca să obținem un sos potrivit de legat. Se lasă să fiarbă încet, aproximativ

15 minute, apoi se adaugă oțet și sare, după gust. La urmă se amestecă bine cu usturoiul curățat, spălat și bine sfărâmat în piulița de lemn. Se mai lasă să fiarbă 10 minute la foc mic.

Înainte de a-l servi se adaugă untul, tăiat bucățele.

LEGUME

Crudități de sezon, asortate

Câteva sugestii:

3 – 4 morcovi, 1 pe 4 ardei roșu, 1 pe 4 ardei verde, 1 pe 4 ardei gras (galben), 10 – 12 fire de ceapă verde (rămân doar 5 cm de fir verde), 4 țeline mici, albe, 1 pe 4 castravete mic, 1 pe 2 legătură de ridichi de lună.

2 buchețele de salată verde, 1 pe 2 legătură de mărar.

Se pot asorta cu:

0 farfurie adâncă cu măsline verzi; 8 – 10 castraveci în oțet;

2 – 3 gogoșari în oțet; o farfurie adâncă cu măsline negre.

Se pot servi cu diferite sosuri:

1. Sos lejer

1 borcan de iaurt (125 grame), 1 linguriță de muștar aromat, 1 lingură de zeamă de lămâie, sare, piper.

Iaurtul se amestecă ușor cu muștar și lămâie.

2. Sos roz

250 grame de brânză de vaci, 1 borcan de iaurt, 2 felii de șuncă, zeamă de lămâie, 1 lingură de ceapă verde tocată mărunt (sau arpagic), un vârf de cuțit de nucșoară, 1 vârf de cuțit de boia de ardei dulce.

Șunca se toacă, se adaugă brânza de vaci, zeama de lămâie, celelalte ingrediente; se amestecă bine.

3. Sos aromat

125 grame de brânză de vaci, 1 – 2 linguri de muștar alb, 2 linguri de arpagic tocat fin, 1 lingură de ulei de măsline sau ulei de germene de porumb, 1 – 2 lingurițe de ketchup, 1 pe 2 linguriță de usturoi (praf), sare, piper.

Sugestii pentru prezentarea „colorată” a salatelor

1. Andive cu sfeclă

250 grame de andive, un ou răscopt, 1 linguriță de pătrunjel.

125 grame de sfeclă coaptă, 1 linguriță de oțet, 2 linguri de ulei, sare, piper.

Andivele se taie ca tăiței. Se azonează, se presară cu verdeață, se garnisește cu rondele de sfeclă.

2. Salata de dovlecei

Dovleceii se taie felii mai groase, se fierb în apă sărată, clocotită.

Se scurg bine de apă. Se marinează o oră-două, în ulei, oțet, sare și piper. Se așază pe platou alternând cu felii subțiri de roșii (fără pielică și semințe, scurse de zeamă); se face o bordură de ardei verde sau galben, tăiat fideluță; din loc în loc se pot pune buchețele de salată verde, ornate cu un sfert, de ou fiert tare.

3. Salata de ardei copti

E preferabil să fie curățați de cotor, scoase semințele, tăiați la capăt ca să poată fi rulați; se stropesc abundant cu sosul compus din ulei, oțet, sare, alternând ardeii roșii cu cei verzi sau galbeni.

4. Salata mozaic

1 conopidă mică, fiartă, 1 salată frumoasă, 1 legătură de ridichi.
4 morcovi tineri, 3 ouă răscapte, 50 grame de măsline negre.

50 grame de măsline verzi (cu sos de ulei-oțet-sare).

Se așază la mijlocul platoului conopida, de jur-împrejur salate tăiată mai mare, decorată cu o jumătate de ou, peste care se pune o ridiche mică sau o felie de ridiche. Măslinile se așază, alternat, după salată.

Legume de sezon cu creveți

300 grame de fasole verde fideluță, 250 grame de ciuperci mici, albe; 2 roșii mari, cărnoase; 12 creveți; 3 linguri de iaurt, 1 lingură de oțet, 1 lingură de ulei, 6 fire de mărar, 2 linguri de zeamă de lămâie, sare, piper

Fasolea verde se curăță de codițe, se spală, se taie în două și se fierbe 8 minute în vasul sub presiune. Se folosește numai pălăria cărnoasă a ciupercilor, spălată bine; se taie în lamele foarte subțiri, care se stropesc cu zeama de lămâie; se sarează și se piperează după gust.

Se spală roșiile, se taie felii.

Se face un sos din ulei, oțet, iaurt, la care se adaugă mărarul tocat mărunț.

Fasolea fiartă (nu prea mult) și răcită se așază pe un platou, în mici mănunchiuri, alternând cu roșiile și ciupercile.

Se garnisește cu câteva fire de mărar și crevete. Sosul se servește separat, în sosieră.

Tocană de legume picantă

3 vinete (600 grame), 3 dovlecei (600 grame), 1 ardei verde, 6 roșii (600 grame), 2 căței de usturoi, tocați; dafin, cimbru, maghiran.

2 linguri de ketchup picant, piper, un vârf de curry, 1 – 2 linguri de ulei de măsline, sare

Se spală vinetele și dovleceii. Vinetele se taie în cuburi mari ca și dovleceii răzuți. Ardeiul curățat de semințe se taie felii subțiri. Roșiile spălate se taie sferturi. Se încălzește uleiul și se pun roșiile să fiarbă încet 3 minute. Se adaugă vinetele, dovleceii, ardeiul, usturoiul, ketchupul, piperul, plantele aromate. Se lasă să fiarbă încet, într-un vas acoperit, 1 oră – 1 oră și jumătate, amestecând din când în când.

În ultimele 15 minute se descoperă vasul și se lasă să scadă la cuptor, în cazul în care tocana este prea „zemoasă”.

Salata Gazpacho

1 castravete, 2 roșii mari, 1 ardei verde, 1 ardei roșu, 2 linguri de muștar, 1 ceapă roșie, 2 căței de usturoi, 1 lingură de oțet, 2 linguri de ulei de măsline, 1 lingură de frunze de mentă tocate, sare, piper

Se curăță castravetele de coajă, se taie rondele, se presară sare, se lasă o oră la scurs. Roșiile se curăță de pieliță (se pot trece repede prin apă clocotită) și se taie felii. Ceapa se curăță, se taie rondele care se desfac ca niște inele, se țin 10 minute în apă. Ardeii curățați de filamentele albe și de semințe se taie fâșii subțiri. Usturoiul curățat și zdrobit bine se amestecă cu muștar, oțet, sare și piper, la care se adaugă uleiul. Se clătesc în apă rece rondelele de castravete și se șterg cu o cârpă. Se amestecă apoi cu feliile de roșii, inelele de ceapă și fâșiile de ardei. Sosul se mai bate bine cu furculița și se toarnă peste legume. Se lasă la rece 2 ore.

După dorință, salata poate fi presărată cu frunze de mentă tocate.

Salată de roșii cu mentă

4 roșii mari, coapte și cărnoase; 200 grame de iaurt; 2 căței de usturoi; 2 fire de ceapă verde; 1 pe 2 lămâie; 3 fire de pătrunjel; 1 pe 2 linguriță de ketchup; sare, piper; câteva frunze de mentă

Roșiile se spală, se taie sferturi; usturoiul și ceapa se curăță; se rup frunzele de pătrunjel și de mentă; se stoarce lămâia. Iaurtul, usturoiul zdrobit, ceapa, 10 frunze de mentă, pătrunjelul, zeama de lămâie, sosul ketchup, sarea, piperul, se pun în bolul mixerului care va funcționa până când se va obține o compoziție omogenă. Se toarnă sosul rezultat peste sferturile de roșii. Se servește rece.

Roșii surpriză

4 roșii frumoase, rotunde; 3 cepe; 1 vânăță; 1 dovlecel; 200 grame de orez; 2 linguri de lapte praf; 2 căței de usturoi; pătrunjel, sare, piper.

Roșiile se spală, se taie un capac și se scoate miezul; se lasă să se scurgă cu gura în jos. Orezul se fierbe 30 de minute în multă apă

clocotită, cu puțină sare. Se clătește cu apă rece, se scurge.

Miezul roșiilor, ceapa tăiată felii subțiri (după ce a stat 15 minute în apă), dovlecelul și vânăta tăiate cuburi mici, usturoiul tocat, o lingură de pătrunjel tocat, sare, piper, după gust, se pun la fiert, într-un vas acoperit, la foc slab, aproximativ 30 de minute.

Se adaugă apoi orezul și laptele praf; se mai lasă să fiarbă încet.

15 – 20 de minute. Roșiile se umplu cu această compoziție, se așază într-o tavă ușor unsă cu ulei, în care s-a pus și puțină apă, se țin la cuptor, aproximativ 20 de minute.

Se servesc cu salată verde stropită cu ulei și oțet, 2 – 3 frunze de tarhon tocat mărunt.

Este un fel de mâncare bogat, „complet”, la care se poate asocia, pentru aportul de vitamine și săruri minerale, un pahar mare cu suc de legume sau de fructe proaspete (roșii, morcovi, un grape-fruit).

Salată de fasole verde cu iaurt

1 pe 2 kg fasole verde, 1 borcan de iaurt, 2 – 3 linguri de zeamă de lămâie, o ceapă mică rasă, sare.

Se curăță fasolea, se fierbe în puțină apă clocotită, se strecoară și se amestecă apoi cu sosul preparat din iaurt, zeamă de lămâie, sare ceapa (sau usturoiul) tocat mărunt.

Salată de fasole grasă cu usturoi

1 pe 2 kg de fasole grasă sau țucără, 2 linguri de ulei, 1 – 2 linguri oțet de vin, 2 – 3 căței de usturoi, sare, o roșie, pătrunjel și mărar tocat.

Se fierbe fasolea în apă clocotită sărată, până când se înmoaie.

Se scurge bine și se amestecă cu uleiul, oțetul și usturoiul pisat.

Se lasă într-un vas acoperit, să se răcească și să se îmbibe bine.

2 – 3 ore.

Se presară cu verdeață tocată și se ornează cu felii de roșii.

Salată de morcovi specială

1 kg morcovi, 3 linguri ulei măsline, 2 – 3 căței usturoi, 1 lingură oțet de fructe, 1 lingură chimen, un praf de piper, sare

Morcovii se fierb în 2 litri de apă sărată, clocotită, timp de 20 – 30 de minute, până când se frăgezesc. Se răcesc, se taie rondele mărunte, se așază într-un platou, se stropește cu ulei și oțet, apoi se presară usturoiul pisat și chimenul și se amestecă ușor, fără a sfărâma morcovii.

Salata se servește rece (se ține la frigider 2 – 3 ore).

Salate orientale

1.

100 – 150 grame de orez cu bobul mic; 4 roșii potrivit de coapte;

1 ceapă mică sau 3 fire de ceapă verde (numai partea albă); 1 pe 2 ardei verde sau roșu; 1 pe 2 castravete acru (sau crud); 4 linguri de ulei de măsline, zeama de la trei lămâi; verdeață

Orezul se spală și se fierbe fără a-l sfărâma. Ardeiul, spălat și curățat de semințe și de filamente, se taie în cuburi foarte mici, ca și castravetele și roșiile. 2 – 3 fire de pătrunjel, 2 – 3 fire de mărar, se toacă mărunț și se amestecă cu orezul după ce s-a răcit și legumele.

Se pune sare și piper (sau boia dulce) după gust. Se stropește cu ulei și lămâie, se amestecă bine, se lasă la rece câteva ore.

Se servesc grămăjoare de orez pregătit astfel, pe frunze de salată verde.

2.

6 roșii cărnoase, coapte; 3 ardei grași, galbeni; 3 linguri de ulei.

2 căței de usturoi, o lingură vârfuită de pătrunjel tocat, sare, piper.

Se coc ardeii, se curăță, se îndepărtează semințele și filamentele, se taie fâșii subțiri. Peste ei se așază un strat de roșii, curățate de pieliță și de semințe, tăiate în cuburi mici. Se presară usturoiul pisat, pătrunjelul tocat, peste roșii. Se azonează cu ulei, sare, piper.

Cremă de dovlecei

750 grame de dovlecei; 2 linguri de pătrunjel tocat; 250 grame de spanac fiert, tocat; 1 cățel de usturoi; 2 linguri de zeamă de lămâie.

2 linguri de feculă, sare, piper.

Dovleceii se spală, se rad, se taie capetele, se taie în bucăți mari, se fierb 5 minute în vasul sub presiune; după ce s-au fiert, se scurg și se prelucrează la mixer. Fecula, amestecată cu zeama de lămâie, se amestecă cu spanacul și se lasă să fiarbă 2 – 3 minute. Se amestecă crema de dovlecei cu spanacul, sare și piper, se lasă să dea un clocot, și se presară cu pătrunjel tocat, înainte de a servi.

Salată de spanac

600 grame de spanac, 2 linguri de zeamă de lămâie, 1 linguriță de ceapă tocată mărunt, sare, piper, 250 grame de iaurt, 1 lingură de mărar tocat sau mentă tocată

Se spală bine spanacul, se înlătură frunzele îngălbenite, se fierbe în 1 pe 2 litru de apă sărată clocotită; se fierbe la foc mic 10 – 15 minute, se scurge, se lasă să se răcească, se toacă, se amestecă apoi cu ceapă, iaurt, sare, un vârf de cuțit de piper, zeamă de lămâie. Se lasă la rece o oră, apoi se servește presărat cu mărar sau mentă tocată.

Salată de vinete dietetică

Se coc pătlăgelele vinete la foc iute, se curăță repede de coajă.

Se îndepărtează semințele urâte. Se adaugă dovleceii fierți și scurși (jumătate din cantitatea vinetelor coapte). Vinetele și dovleceii se presează într-un tifon, scurgându-se bine zeama amăruie a vinetelor. Se toacă apoi foarte mărunt cu cuțitul de lemn, se adaugă uleiul, puțin câte puțin. Se poate stropi cu puțină zeamă de lămâie, se sarează.

Dacă vinetele nu sunt atât de albe, în momentul în care sunt bune de tocat, se toarnă o lingură de lapte cald, se amestecă bine, și se procedează ca mai sus.

Salată de Brumar

250 grame de strugure alb, cu boabe mari; 4 andive, 1 măr mare crețesc sau golden, 1 gălbenuș, 1 lingură de muștar, 3 linguri de zeamă de lămâie, 200 grame de iaurt, sare, piper

Strugurele se spală, se curăță de piele și se scot sâmburii. Se

aruncă prima frunză a andivelor, se spală bine și se taie în bucăți potrivite. Mărul, curățat de coajă și fără sâmburi, se taie în sferturi, apoi lamele subțiri sau cubulețe.

Se stropește totul cu 2 linguri de zeamă de lămâie.

Se face un sos din gălbenuș, muștar, iaurt și zeama de lămâie, sare și piper, după gust.

Boabele de struguri, andivele și mărul se amestecă cu sosul astfel pregătit; se ornează cu pătrunjel tocat mărunt.

Pastă de vinete în aspic

1 kg vinete, 400 grame de ardei grași roșii, 200 grame de iaurt.

3 linguri cu vin, 2 căței de usturoi, 2 – 3 linguri de gelatină pudră.

3 linguri de oțet cu tarhon, sare

Se coc vinetele și ardeii; se curăță usturoiul și se pisează.

Se încălzește oțetul și vinul, la foc mic, în care se adaugă gelatina.

Se amestecă continuu 2 minute, până se dizolvă complet gelatina. Vinetele se curăță și se storc ușor într-un tifon, eliminând zeama amară.

Ardeii se curăță de pielițe și de semințe, se taie bucăți. Vinetele, ardeii și usturoiul se fac pastă cu ajutorul mixerului, apoi se trec prin sită, pentru a înlătura semințele vinetelor. Se adaugă gelatina dizolvată și iaurtul. Se adaugă sare și puțin piper, după gust.

Se amestecă cu grijă toată compoziția și se toarnă într-un vas rotund sau dreptunghiular. Se lasă 12 ore în frigider.

Înainte de a o servi, se desprinde ușor cu lama unui cuțit pasta de vinete, răsturnând-o pe un platou.

Praz marinat

500 grame de praz (numai partea albă), 100 grame de iaurt, 10 boabe de piper, 1 legătură de pătrunjel, 2 căpățâni de usturoi, 1 pe 2 linguriță de cimbru, 10 boabe de coriandru, 1 lămâie, 100 ml vin alb.

1 linguriță de muștar, sare, piper.

Se folosește numai partea albă a prazului, după ce s-a îndepărtat prima foaie. Se taie bucăți mai mari, se spală bine. Usturoiul curățat și zdrobit, coriandrul, pătrunjelul spălat și tocat, cimbrul și vinul, sarea,

pipерul se pun la fiert în 200 ml apă. Se lasă să clocotească încet, cinci minute. Se adaugă prazul, se lasă să fiarbă la foc mic, într-un vas acoperit, timp de 30 – 35 de minute. Se scoate prazul fiert, iar zeama se mai fierbe pe foc bun, până când scade la jumătate. Zeama lămâiei stoarse se adaugă peste lingurița de muștar și se amestecă bine; se adaugă apoi iaurtul. Se trece prin sită zeama în care a fiert prazul, se amestecă cu sosul de muștar – lămâie – iaurt, se toarnă peste praz și se lasă la marinat 24 de ore, la rece.

Salată de țelină cu măr

1 țelină de aproximativ 500 grame, 2 linguri de zeamă de lămâie.

2 linguri de mărar tocat, 1 măr, un borcănel de iaurt (200 grame).

1 lingură de muștar, sare, piper.

Țelina curățată se taie în felii groase de 2 cm care se fierb în apă sărată, în vasul sub presiune; când începe supapa să șuiere, se micșorează focul și se mai lasă să fiarbă 7 minute.

Mărul curățat de coajă și de sâmburi se taie în cuburi mici, peste care se toarnă zeama de lămâie. Se amestecă iaurtul cu muștarul, se adaugă piper. Țelina răcită se taie cubulețe și se amestecă cu merele, cu mărarul și cu sosul de iaurt, și muștar. Se amestecă bine, se lasă la rece, la marinat, 30 de minute.

Se presară cu pătrunjel tocat când se servește sau se garnisește cu măsline negre sau verzi.

Budincă portocalie

1 conopidă mică fiartă, 2 morcovi mari, fierți, 2 ouă întregi.

2 gălbenușuri, 2 albușuri bătute spumă, 2 linguri de brânză telemea de vacă, 50 ml lapte, nucșoară rasă, sare, piper.

Morcovii și conopida fierți se prelucrează la mixer. Ouăle întregi și gălbenușurile se bat ca pentru omletă. Se adaugă brânza rasă, laptele. Se asonează, se adaugă albușurile bătute spumă, se toarnă într-o formă unsă cu unt, apoi se pune la cuptor, pe baie de apă, la foc bun; se coace în 40 – 50 de minute.

Se servește caldă, ca garnitură la peștele prăjit sau rasol, sau rece, așezând o felie grosuță de budincă pe un strat de salată tăiată fideluță.

Budincă de spanac

2 ouă, 1 pe 2 litru de lapte, 125 grame de şvaiţer ras, 75 grame de făină, 1, 500 kg spanac, pătrunjel, 1 – 2 căţei de usturoi, sare, piper.

Spanacul se curăţă, se spală bine şi se fierbe în apă sărată clocotită

5 minute. Se scurge şi se amestecă cu mixerul, cu usturoiul, pătrunjelul (1 pe 2 legătură) şi, după gust, cu câteva frunze de tarhon. Ouăle se bat ca pentru omletă, se adaugă treptat făina, amestecând continuu, pe foc foarte slab, se pune laptele, puţin câte puţin, bătând cu telul mereu. Când tot laptele a fost înglobat, se ia de pe foc, se adaugă şvaiţerul şi spanacul. Se unge cu unt o formă de 30 cm diametru, se toarnă budinca; în cuptorul încins, apoi la foc potrivit, coacerea durează 45 de minute.

Budinca de spanac poate fi servită cu salată de andive, sau salată verde (lăptucă) pregătită cu un sos vinegretă (2 linguri de ulei de germene de porumb, 1 lingură de ulei de nucă sau floarea-soarelui.

1 lingură de oţet, roşu, în care s-a presărat sare, piper, 1 lingură de tarhon tocat).

Tartă roz de conopidă

100 grame de făină, 2 ouă întregi, 1 pe 2 litru de lapte, 1 sfeclă mică, fiartă sau coaptă, o conopidă potrivit de mare (pe jumătate fiartă în vasul sub presiune, 5 – 10 minute), sare, piper, nuşoară rasă.

Se amestecă făina cu ouăle, se adaugă treptat laptele, nuşoara, sarea, piperul. Se amestecă bine până devine o compoziţie omogenă. Conopida fiartă şi răcită şi sfecla se prelucrează la mixer, se adaugă crema de făină – ouă – lapte, se amestecă bine şi se toarnă într-o formă de tartă (diametru 30 cm) unsă cu unt.

Restul de conopidă (4 – 5 bucheţele) se fierb pe jumătate, se taie în felii de 2 cm grosime, care se aşază frumos pe „tartă”; se poate presăra pătrunjel tocat sau se poate rade şvaiţer (2 linguri).

Se serveşte caldă, cu salată de legume asortată.

Budincă de iarnă

300 grame de morcovi, 300 grame de țelină, 1 măr renet, 2 ouă întregi, 2 gălbenușuri, 2 albușuri bătute spumă, 2 linguri de smântână groasă, 2 linguri de lapte + 1 pe 2 litru de lapte, 150 grame de șvaițer ras, 1 pe 2 linguriță de nucșoară, sare, piper.

Morcovii curățați, tăiați rondele, se fierb aproximativ 45 de minute în 1 pe 2 litru de lapte cu nucșoară rasă; țelină curățată, tăiată cuburi, mărul tăiat sferturi se fierb în apă clocotită sărată (20 de minute din momentul în care clocotește). Dacă toate legumele sunt bine fierte se scurg și se prelucrează la mixer (morcovii, te lina, mărul). Se bat ouăle întregi cu gălbenușurile, ca pentru omletă. Se adaugă 2 linguri de lapte, smântână, piureul de legume, sare, piper, albușurile spumă. Se amestecă ușor, se toarnă într-o formă unsă cu unt. Se presară deasupra șvaițerul ras. Se coace la cuptor, pe baie de apă, 40 – 50 de minute. Se servește cu salată verde sau andive (frunzele de salată, bine spălate, suprapuse, formând un sul, se taie foarte fin, se stropesc cu ulei și lămâie).

PREPARAREA CIUPERCILOR

Tăiați partea nisipoasă de la baza piciorului.

Spălați cu grijă ciupercile (eventual cu o periuță) și lăsați le 2 minute în apă rece ușor acidulată (cu oțet alb sau lămâie), ca să rămână albe și să iasă viermișorii care se ascund uneori înăuntrul lor.

Ciupercile nu trebuie să stea mult în apă, își pierd parfumul. Se usucă pe o cârpă curată.

Volumul ciupercilor proaspete scade aproape la jumătate, în cursul pregătirii lor.

Este recomandabil să folosim numai ciuperci cunoscute, cu pielea albă, curată, cu aspect catifelat, mat.

Ciuperci umplute

3 – 4 mânătărci, pentru fiecare persoană, 1 ceapă curățată și tocată mărunt, 1 căpățână de usturoi tocat mărunt, 2 linguri de pătrunjel tocat, 1 cană cu orez fiert în apă (200 grame), 100 de grame de șvaițer ras, 2 – 3 linguri de ulei.

Mânătărcile se spală bine; se toacă mărunt piciorul lor; pălăria

cărnoasă se scobește puțin; conținutul se toacă mărunț, într-o cratiță se pun 1 – 2 linguri de ulei și se călește ușor, gălbui, ceapa și usturoiul. După 5 minute se adaugă piciorul și miezul ciupercilor; se lasă să fiarbă încet, la foc mic, 20 de minute. Mânătărcile scobite se moaie puțin pe mașina de gătit, cu 1 lingură de ulei. Când au căpătat o culoare aurie se scot și se umplu cu tocătura de ciuperci, la care se adaugă orezul fiert bine și pătrunjelul tocat. Se presară pe deasupra șvaițerul ras; se așază într-o formă unsă cu unt, și se țin la cuptor

15 minute, la foc potrivit.

Pateu de ciuperci

500 grame de ciuperci mici, albe; 2 roșii, 1 lingură cu bulion, 8 fire de ceapă verde, 1 cățel de usturoi, 2 linguri de ulei (floarea-soarelui sau măsline), 5 linguri de vin alb, 1 frunză de dafin, 1 fir de cimbru, un vârf de cuțit, de zahăr, 1 pe 2 linguriță de piper alb, 1 legătură de pătrunjel, sare

Roșiile se opăresc, pentru a le scoate pielița ușor, și se taie mărunț, se adaugă bulionul, zahărul, uleiul, și se lasă să fiarbă, la foc potrivit.

15 minute, amestecând din când în când.

Se spală bine piciorul ciupercilor, se taie bucăți mici; se curăță ceapa, se îndepărtează prima foaie, se taie apoi în bucăți potrivite numai partea albă a cepei. Usturoiul curățat și zdrobit, cimbrul, dafinul.

6 fire de pătrunjel bine spălate și tocate mărunț, vinul, piperul, roșiile, se amestecă ușor cu ciupercile; se adaugă puțină sare.

Se fierb apoi la cuptor, într-o cratiță acoperită, aproximativ

30 – 35 de minute. Dacă ciupercile sunt destul de fierte, se scot din cuptor, se lasă să se răcească. Se scoate cimbrul, dafinul și firele de pătrunjel. Pateul se lasă 2 ore la rece.

Se servește cu pătrunjel tocat, presărat peste compoziția de ciuperci.

Ciuperci umplute cu brânză de vacă

10 ciuperci mari, frumoase, 1 lingură cu ulei, 1 lingură de unt.

150 grame de brânză de vacă (sau 100 grame de brânză de vacă

+

50 grame de șvaițer ras), 2 linguri cu mărar tocat, 2 ouă.

Se curăță ciupercile și se spală bine. Piciorușele ciupercilor se toacă mărunt și se înăbușă cu o lingură de ulei. Pălăriile ciupercilor se pun într-o tavă unsă cu puțin ulei și se lasă acoperite, la foc mic, să se înmoaie. După ce s-au răcorit puțin, se umple fiecare ciupercă cu compoziția următoare: brânza de vacă amestecată bine cu cele

2 gălbenușuri, sare, piper, mărar, albușurile bătute spumă.

Se dau la cuptor să se rumenească.

Înainte de a le servi se pune pe fiecare ciupercă o bucățică de unt proaspăt.

Aluat pentru clătite

(nu uitați că o clătită vă oferă aproape 100 calorii!)

250 grame de făină, 1 pe 2 litru de lapte, 4 ouă, 1 lingură de ulei de floarea-soarelui, 1 vârf de cuțit de sare. Proporții pentru 15 clătite)

Se pune făina într-un castron, se face loc la mijloc și se sparg ouăle întregi, se adaugă un praf de sare. Se amestecă cu o lingură de lemn, până când ouăle au luat toată făina; se adaugă treptat laptele, amestecând mereu, ca să nu se formeze cocoloașe, apoi se adaugă uleiul.

Se lasă aluatul să se odihnească 2 ore. Înainte de a le prăji, se adaugă 1 pe 2 pahar de sifon sau se poate subția compoziția cu puțin lapte (trebuie să aibă consistența unei smântâni subțiri). Se înfierbântă tigaia pentru clătite, pe foc potrivit, se unge cu puțin ulei.

Clătite apetitiv

Proporții pentru o persoană:

1 clătită, 1 lingură cu ciuperci tocate mărunt și stropite cu lămâie.

1 pe 2 ceapă tăiată felii subțiri, 25 grame de șvaițer ras, 1 linguriță rasă de unt, 1 linguriță cu făină, 1 pe 8 litru de lapte, pătrunjel, sare, piper

Ciupercile și ceapa se fierb timp de 15 minute într-o cratiță acoperită. Se topește untul la foc slab, se adaugă făina; se amestecă bine, apoi se adaugă treptat laptele, sarea, piperul. Se face un sos legat, amestecând continuu 5 – 6 minute. Se ia de pe foc, se adaugă șvaițerul ras, legumele scurse. Clătită caldă se umple cu această compoziție, se rulează, se decorează cu pătrunjel tocat.

Se servesc calde sau se pot încălzi pe baie de apă.

DULCIURI

Desert de vară, roșu cu alb

400 grame de zmeură, 125 grame de căpșuni, 400 grame de brânză de vaci complet degresată, 2 ouă, 40 grame de zahăr, 1 pe 4 linguriță de vanilie pudră, 1 linguriță de zeamă, de lămâie.

Se spală bine zmeura și căpșunile, se scot codițele. Brânza de vaci se bate cu telul împreună cu gălbenușurile și vanilia; se bat albușurile spumă, se adaugă zeama de lămâie, se toarnă zahărul încet, se bate bine cu telul. Albușurile se amestecă cu brânza de vaci. Se așază în 4 cupe, un rând de zmeură și căpșuni, un rând de brânză de vaci.

Se decorează cu zmeură.

Variantă:

Pentru fiecare persoană:

2 borcane de iaurt (300 grame), un vârf de cuțit de scorțișoară și un vârf de cuțit de vanilie, 1 lingură de zmeură, 1 lingură de fragi, câțiva ciorchini de coacăze

Se spală fructele, se aleg boabele de coacăze; zmeura și fragii se prelucrează la mixer. Se toarnă iaurtul într-o cupă mare, se adaugă aromele, se amestecă, se acoperă cu sosul concentrat de fructe, se decorează cu coacăze.

Se lasă la frigider o oră până la două ore.

Salată de kiwi cu zmeură (sau mure)

6 kiwi mari, 500 grame de zmeură (sau mure), 2 portocale stoarse.

1 lămâie stoarsă

Kiwi se curăță de coajă, se taie în patru, în sensul lungimii, apoi se taie din nou în cuburi mici. Zmeura sau murele se spală, se curăță de codițe. Fructele se așază într-un vas transparent, alternând kiwi cu zmeură sau mure. Se stropește cu zeama de portocală și zeama de lămâie.

Se servește de la frigider cu turtițe fragede.

Salată cu fructe roșii

Un ananas mic proaspăt, sau o cutie mică de conserve de ananas, bine scurs de zeama de compot, 250 grame de zmeură, 250 grame de căpșuni, 250 grame de coacăze (facultativ), 1 lămâie, 2 linguri cu miere

Se spală și se îndepărtează codițele fructelor roșii. Ananasul se taie bucăți și se prelucrează apoi la mixer cu zeama de lămâie. Fructele roșii se amestecă cu mierea și se acoperă cu acest piure de ananas.

Se servește rece.

Creme

1. pentru fructe roșii

1 pe 2 litru de lapte, 4 gălbenușuri, 75 grame de zahăr, 1 plic cu zahăr vanilat (sau 1 linguriță de vanilie pudră), un vârf de cuțit de sare

Laptele se fierbe cu vanilia și sarea; gălbenușurile se freacă bine cu zahărul până se albesc. Se adaugă gălbenușurile în laptele fierbinte, se amestecă bine și se fierbe la foc mic, fără să clocotească, până se îngroașă crema. Când este gata, se ia de pe foc, se mai bate cu telul de 2 – 3 ori, se trece printr-o sită fină și se așază într-o competieră. Se ține la rece, până în momentul servirii.

Fructele roșii, proaspete, servesc drept garnitură acestei creme, servite separat.

2. pentru piersici, caise, coacăze

1 pe 2 litru de lapte, 125 grame de zahăr, 1 pe 2 linguriță de praf de vanilie, 50 grame de făină, 3 ouă, 20 grame de unt

2 gălbenușuri se freacă bine cu zahărul până se albesc, se

adaugă încet făina și oul întreg. Laptele fierbinte se toarnă peste tot acest amestec. Se bate mereu cu telul, pe foc mic, ca să nu se lipească de fundul vasului.

Când s-a îngroșat, crema se ia de pe foc și se amestecă cu untul tăiat bucățele mici. Se ține la rece 1 – 2 ore.

Jeau de zmeură

250 grame de zmeură, 500 grame de căpșuni (sau fragi), 2 linguri de zeamă de lămâie, 50 grame de zahăr pudră, 2 linguri cu lichior de zmeură, 10 grame de gelatină pudră

Într-o crăticioară se pune zeama de lămâie, lichiorul, pudra de gelatină, care se va umfla în 2 minute. Se încălzește la foc foarte slab, amestecând mereu până se dizolvă gelatina. Căpșunile curățate de codiță, spălate, bine se prelucrează la mixer, împreună cu zahărul.

Pasta obținută se amestecă cu gelatina și cu zmeura, se toarnă într-o formă și se lasă la frigider cel puțin 4 ore, ca să se prindă bine crema.

Înainte de a servi, se cufundă forma în apă foarte fierbinte și se răstoarnă pe un platou.

Înghețată fină cu zmeură

250 grame de zmeură, 100 grame de zahăr pudră, 250 grame de iaurt, 1 pe 2 lămâie, 2 albușuri, 3 foi de gelatină

Se spală bine zmeura, se trece prin sită, apoi se adaugă zahărul, iaurtul, zeama de lămâie; se amestecă bine; se înmoaie gelatina în apă rece, apoi se trec foile moi în alt vas cu 3 linguri de apă și se topesc la bain-marin.

Când s-au topit, se lasă să se răcească și se amestecă ușor cu compoziția de zmeură și iaurt. Se bat albușurile spumă și se încorporează în tot amestecul. Se toarnă în forme, se lasă la congelator 3 ore.

Înghețată de căpșuni

100 grame de zahăr, 600 grame de căpșuni, 1 lingură de apă de trandafiri

300 ml apă se fierb cu zahărul, până se obține un sirop mai

legat. Căpșunile se trec printr-o sită fină sau se prelucrează la mixer.
Se amestecă siropul rece cu pasta de fructe și apa de trandafiri.
Se pune în lavițele congelatorului, se lasă 2 – 3 ore la rece.

Pepene galben cu căpșuni sau zmeură

1 pepene galben parfumat de 1 kg, 200 grame de căpșuni sau zmeură, 1 lingură de miere, 3 linguri de vin dulce.

1 linguriță de zeamă de lămâie

Se spală căpșunile sau zmeura, se scot codițele, se taie în două, se stropesc cu zeama de lămâie. Se taie un capac, la partea superioară a pepenelui. Se scot filamentele, semințele; cu o lingură-clește specială, se scot mici sfere din miezul pepenelui. Se detașează cât mai mult de pe coajă, miezul acesta fiind însă prelucrat la mixer, amestecat cu miere și vin. Bilele frumoase de pepene galben și căpșunile se acoperă cu sosul obținut și se păstrează la rece.

După câteva ore, se umple coaja pepenelui cu această compoziție, cu tot sucul ei, se acoperă pepenele cu capacul lui și se servește imediat.

Sufleu de mere

800 grame de mere renet, 2 albușuri, 2 plicuri cu zahăr vanilat.
40 grame de zahăr.

Merele se curăță de coajă, se taie sferturi, se curăță de sâmburi.

Se înăbușă la foc slab, 15 minute, într-un vas acoperit. Când sunt moi se zdrobesc cu furculița ca să obținem o pastă, căreia îi adăugăm zahărul vanilat. Se lasă să se răcească. Se bat albușurile spumă, se adaugă zahărul în ploaie; se bate bine, ca pentru bezea. Se amestecă două treimi din albușul bătut cu pasta de mere și zahărul vanilat.

Se toarnă compoziția într-o formă unsă cu unt și se lasă la cuptor 30 de minute (cuptorul este încălzit în prealabil, apoi se lasă focul potrivit). Se acoperă apoi sufleul cu restul de albușuri, se mai ține 10 minute la foc bun, până când albușul capătă o culoare aurie frumoasă.

Se servește imediat!

„Tartă” cu mere

1 kg mere mari, renete, 2 – 3 linguri cu miere, 1 linguriță cu zeamă de lămâie, 1 linguriță de gelatină pudră, 150 ml zeamă de portocală.

Se încinge cuptorul. Se îmbracă pereții unei forme de tartă cu o folie de aluminiu. Se curăță merele de coajă, se scot, sâmburii, se taie în sferturi apoi în lamele destul de groase. Se așază lamelele de măr cât mai strâns, ca un evantai, astfel încât să nu rămână goluri. Se țin merele la cuptor până când sunt fragede și furculița intră ușor în ele. Merele trebuie să-și păstreze forma, să nu se desprindă unele de altele. Pudra de gelatină se dizolvă în zeama de lămâie. Mierea și zeama de portocală se încălzesc ușor, la foc mic. În lichidul cald, luat de pe foc se pune gelatina. Merele coapte și puțin răcite se stropesc cu zeama de portocală cu gelatină. Se lasă la rece minimum 4 ore.

Cu o jumătate de oră înainte de a le servi, se desface foaia de aluminiu, fâșie cu fâșie, ridicând cu paleta jeleul de mere, care se așază pe un platou.

Se servește foarte rece.

Cremă – înghețată de piersici

800 grame de piersici coapte, 2 linguri de zeamă de lămâie, o lingură de vișină sau lichior de cireșe amare (maraschino), 2 albușuri.

1 lingură de gelatină pudră, 2 pliculețe cu zahăr vanilat.

Gelatina pudră se va umfla în lichiorul amestecat cu zeama de lămâie. Piersicile se curăță de coajă, se scot sâmburii, se taie în două, se prelucrează la mixer. Se pune pe foc foarte slab crăticioara cu gelatina care trebuie să se dizolve complet, amestecând continuu. Piureul de piersici se amestecă cu zahărul vanilat și gelatina dizolvată. Se bat albușurile spumă și se încorporează ușor în cremă. Se toarnă în 4 forme tapetate cu o folie de aluminiu. Se lasă la congelatorul frigiderului cel puțin 2 ore. Cu 30 de minute înainte de a o servi, se scoate folia de aluminiu și se răstoarnă pe un platou.

Iarna se pot folosi piersici din compot, cu un sirop slab, ușor îndulcit, (aproximativ 600 grame de piersici, bine scurse)

Cremă cu piersici

1 pe 2 cutie de piersici (compot cu sirop slab), 200 ml lapte, 2 ouă.

2 plicuri cu zahăr vanilat, 2 picături de esență de migdale amare, o lingură cu miere

Se fierbe laptele; se amestecă gălbenușurile cu zahărul vanilat, se bat bine cu telul și se toarnă laptele câte puțin. Se amestecă continuu până când crema devine consistentă. Nu trebuie să fiarbă; focul să fie foarte slab. Se lasă să se răcească. Se scurg piersicile din compot și se prelucrează la mixer. Se amestecă pasta de piersici cu mierea și cu crema răcită.

Se ține la rece, în frigider, iar înainte de a o servi, se bat albușurile spumă și se amestecă cu toată compoziția.

Piersici cu cremă de zmeură

4 piersici bine coapte, 300 grame de zmeură (proaspătă sau congelată), 2 lingurițe de migdale tăiate în lung, 1 pe 2 lămâie, 1 lingură cu miere

Zmeura, mierea și zeama de lămâie se prelucrează la mixer și se așază în 4 cupe de desert. Piersicile vor fi curățate de pieliță, se vor scoate sâmburii și vor fi tăiate în două, apoi reasamblate ca o piersică întreagă și puse la mijlocul fiecărei cupe. Se rumenesc ușor migdalele într-o tigaie de teflon și se ornează piersicile.

Iarna se folosesc piersici din compot.

Spumă de piersici

1 cutie de piersici în sirop slab (600 grame), 4 iaurturi (500 grame).

2 linguri de brânză de vaci, 2 albușuri, 1 plic cu zahăr vanilat.

1 lingură cu alune turcești, tocate, 1 lingură cu miere

Piersicile se prelucrează la mixer, cu patru linguri de sirop, se amestecă apoi cu iaurtul și brânza de vaci. Se bat albușurile spumă, se adaugă zahărul vanilat, mierea se amestecă ușor cu piureul de piersici. Se porționează și se păstrează la frigider câteva ore.

Se decorează cu alune turcești tocate (prăjite mai înainte)

Insulă plutitoare cu piersici

1 pe 2 litru de sos de vanilie, rece, 4 piersici albe, coapte, 2 albușuri bătute spumă, 1 lingură cu migdale tocate, sirop de coacăze

Piersicile curățate, cu sâmburii scoși, se prelucreează la mixer și se amestecă cu sosul de vanilie. Se pune laptele la fiert, într-o cratiță mai mare. Când dă primul clocot, se face focul mai mic, și se pun albușurile, turnate cu lingura; nu trebuie să se atingă în timpul fiertului (1 – 2 minute; se întorc și se mai fierb încă 2 minute). Se lasă să se scurgă. Se toarnă într-o competieră sosul de vanilie cu piersici; deasupra se așază cu grijă albușurile. Se păstrează la rece.

Se servește cu sirop de coacăze (sau un sirop de vișine) turnat ușor deasupra albușurilor.

Se presară migdale tocate (facultativ).

Piersici flambate

4 piersici galbene, coapte, curățate de coajă, fără sâmburi; zeama, unei portocale și a unei lămâi, 2 plicuri cu zahăr vanilat, 1 pe 2 linguriță de scorțișoară, 2 linguri de Cointreau, 20 grame de unt

Se topește untul în tigaie, se călesc jumătățile de piersică, 2 – 3 minute pe fiecare parte. Se adaugă sucul de portocală și cel de lămâie, aromele și zahărul vanilat.

Se fierb încet încă 5 minute, pe fiecare parte. Se încălzește lichiorul, se toarnă peste piersici; se flambează.

Pere în halat alb

400 grame de brânză de vaci, 2 pere coapte, 50 grame de zahăr.

4 lingurițe de jeleu de coacăze, 2 plicuri cu zahăr vanilat

Se curăță perele de coajă și de sâmburi, se taie în două. Se prepară un sirop (zahăr, 1 pe 2 litru de apă) în care se vor fierbe încet perele, la foc slab, cam 20 – 25 de minute. Fiecare jumătate de pară (cu partea bombată în sus) se acoperă cu brânza de vaci bine amestecată cu zahărul vanilat (la mixer); se ornează apoi cu jeleu de coacăze (în prealabil încălzit, ca să fie fluid, apoi răcit).

Se servește imediat.

Pere în cuib

6 pere, 1 portocală, 1 lingură de miere, 1 linguriță de scorțișoară măcinată, 2 albușuri, 100 grame de zahăr pudră, 1 lingură cu migdale tocate.

Se bat albușurile spumă; se adaugă zahărul, se bate ca pentru beza; la urmă se adaugă migdalele. Se unge cu unt și se presară cu făină o tavă pe care se pun patru „cuiburi”, formând un gol la mijloc.

Se coc la foc foarte slab 40 – 45 de minute.

Perele curățate de coajă și fără sâmburi, tăiate bucăți mici, mierea, scorțișoara, zeama și coaja rasă a unei portocale se pun la fiert la foc slab, într-un vas acoperit, 25 de minute. Se prelucrează la mixer, se lasă să se răcească, în fiecare cuib de beza se pun 2 linguri de pastă de pere.

Șarlotă de pere

2 pere frumoase, zeama unei lămâi, 1 gălbenuș, 1 pe 4 litru de lapte.

40 grame de zahăr pudră, un praf de sare, 3 foi de gelatină (muiate în apă, apoi șterse cu o hârtie absorbantă); 150 grame de brânză de vaci, 6 lingurițe de alune turcești tocate mărunt

Prăjitura aceasta se pregătește cu o zi înainte de a o servi.

Se încălzește laptele cu sarea; gălbenușul se freacă bine cu zahărul, se adaugă laptele fierbinte, bătând cu telul mereu. Se fierbe câteva minute la foc foarte slab (până se îngroașă puțin). Se ia de pe foc, se adaugă foile de gelatină, se amestecă bine, se lasă la răcit.

Perele curățate, fără sâmburi, tăiate bucăți mici, se prelucrează la mixer cu zeamă de lămâie și puțină apă. Piureul astfel obținut se amestecă cu brânza de vaci, la care se adaugă crema răcită.

Se porționează și se lasă la frigider 5 – 6 ore.

Se ornează cu alune turcești tocate mărunt.

La fel se poate prepara cu caise din compot.

240 grame de caise, amestecate la mixer cu zeamă de lămâie;

8 linguri de sirop, 1 gălbenuș, 40 grame de zahăr pudră, 1 pe 4 litru de lapte, 3 foi de gelatină, 75 grame de brânză de vaci, 2 linguri de migdale (sau sâmburi de caisă) tocate.

Salată de toamnă cu fructe proaspete

8 piersici, 1 ciorchine mare de struguri negri, 250 grame de zmeură, 1 portocală, 1 lingură de zahăr, 1 linguriță rasă de scorțișoară, 1 sticlă de 3 pe 4 vin alb bun (demisec)

Se curăță piersicile, se scot sâmburii, se taie în 8 bucăți: strugurele se spală și se aleg boabele frumoase. Se stoarce portocala, se rade puțină coajă, într-un vas transparent se așază, alternând simetric, piersicile, boabele de strugure și zmeura, stropite cu zeama de portocală și presărate cu zahăr și scorțișoară.

Se acoperă cu vin, se lasă la frigider, în vas acoperit, 1 – 2 ore și se servește rece.

Jeleu de struguri

4 ouă, 1 pe 2 litru de vin alb, 2 plicuri cu zahăr vanilat, 500 grame de struguri (albi și negri), 1 lingură cu zeamă de lămâie, coajă de lămâie rasă fin (1 pe 2 lămâie), 6 foi de gelatină.

Se freacă bine gălbenușurile cu zahărul vanilat până se albesc.

Se adaugă vinul, coaja de lămâie; se fierbe compoziția la foc mic, până când se îngroașă. Gelatina se moaie în apă rece, se scurge și se adaugă în cremă (vasul fiind luat de pe foc), împreună cu zeama și coaja de lămâie. Se lasă la rece.

Strugurii, bine spălați, se așază în cupe (individuale).

Se bat albușurile, se amestecă cu crema răcită; se toarnă compoziția peste struguri. Se ține la frigider cel puțin 12 ore. Se decorează cu boabe de struguri.

Se servește de la frigider.

Banane delicioase

4 banane bine coapte, 8 linguri de brânză de vaci, 1 pe 2 lămâie stoarsă de zeamă, 1 plic cu zahăr vanilat, un praf de scorțișoară, 1 cuișoare măcinată

Se curăță bananele, se pasează la mixer cu zeama de lămâie, se adaugă brânza de vaci, condimentele, zahărul vanilat.

Se porționează și se lasă la rece câteva ore.

Spumă de banane

3 banane bine coapte, un pepene galben mic, 50 grame zahăr.

1 plic cu zahăr vanilat, o lingură de ceai cu zeamă de fructe.

O lingură de zeamă de lămâie, 1 lingură de migdale tocată, 1 lingură de nucă de cocos rasă, 4 lingurițe de smântână proaspătă groasă, (sau frișcă bătută, fără zahăr)

Bananele se prelucreează la mixer cu zeama de lămâie și cu ceaiul aromat; se adaugă zahărul, zahărul vanilat, nuka de cocos rasă.

Se fierbe pasta astfel obținută la foc foarte mic, 3 minute, amestecând continuu.

Se lasă să se răcească, se amestecă cu smântână (sau cu frișca); se porționează, se lasă 1 oră la frigider.

Se servește cu mici bile din miezul de pepene galben, cu bile de înghețată de nucă de cocos (sau de vanilie), se ornează cu migdale tocate.

Banane flambate

Bananele (4 bucăți) se taie în două, în sensul lungimii; se așază într-o tavă foarte ușor unsă cu unt. Se stropesc cu zeamă de lămâie (1 pe 2 lămâie), o lingură de miere sau zahăr, se stropesc cu un lichior tare (Cointreau), încălzit, se flambează la masă.

Salată de citrice

1 grape-fruit roz, 1 grape-fruit alb, 4 portocale, o lămâie (coaja și zeama), 1 pe 4 litru de zeamă, de portocale, 1 lingură de zahăr.

1 linguriță de rom alb sau coniac, o jumătate de linguriță de scorțișoară.

Se curăță de coajă, de sâmburi și de filamentele albe citricele. Se taie în sferturi, scoțând pielea și membrana. Zeama de lămâie și cea de portocale, zahărul, coniacul, scorțișoara și coaja de lămâie rasă se fierb într-o crăticioară (un minut din momentul primului clocot).

Se stropește salata cu acest sirop, se lasă la frigider 1 oră.

Se servește rece.

Spumă de lămâie

200 grame de brânză de vaci, 6 linguri (rase) de lapte concentrat îndulcit, 1 lămâie, 1 kiwi.

Se spală bine lămâia, se rade de coajă, se stoarce zeama.

Se bate cu telul brânza de vaci, până devine alifioasă.

Se adaugă încetul cu încetul laptele, coaja rasă de lămâie și zeama de la lămâie; se bate toată compoziția cu telul.

Se porționează și se decorează cu felii subțiri de kiwi (curățat de coajă).

Cupe cu portocale

4 portocale mari, 1 kiwi, 2 linguri de lichior de portocale (sau Cointreau), 2 linguri de miere.

Se curăță portocalele de coajă, de filamentele albe, de sâmburi.

Se taie în sferturi; kiwi se curăță de coajă și se taie rotonde.

Se acoperă cu mierea fluidizată și, după gust, se adaugă nucă de cocos rasă. Se toarnă lichiorul de portocale și se servește imediat.

În cazul în care avem Cointreau, îl încălzim într-o crăticioară, îi dăm foc și îl turnăm în flăcări peste portocale în momentul servirii cupelor.

Înghețată de portocale

1 pe 6 litru de zeamă, de portocale, o portocală întreagă, 300 grame de iaurt, 6 foi de gelatină, 4 linguri de apă, 2 albușuri, 2 picuri cu zahăr vanilat

Se rade coaja unei portocale, adăugând-o la întreaga cantitate de zeamă de portocale; se amestecă apoi cu iaurtul. Se înmoaie foile de gelatină în apă rece, se scurg și se pun la bain-marin să se topească în 4 linguri de apă. Odată topite, se amestecă cu iaurtul cu coaja rasă de portocale.

Compoziția se lasă la rece, să se închege puțin; după aceea se bat albușurile spumă cu zahărul vanilat, se amestecă ușor cu crema legată. Se toarnă în formă, se lasă la congelator timp de 6 ore.

Se servește cu sferturi de portocală (fără piește, sâmburi și filamente).

Înghețată cu cremă caldă

1 pe 2 cutie de caise din compot, cu sirop slab îndulcit, 40 grame de zahăr, 200 ml lapte, 2 gălbenușuri, 700 grame de mere renete.

3 linguri de nucă de cocos rasă.

Laptele și nuca de cocos se fierb în clocote mici 2 minute (din momentul începerii fierberii). Gălbenușurile se amestecă cu zahărul și se bat cu telul. Se adaugă încet laptele fierbinte, se bate cu telul în continuu 3 minute fără să clocotească, la foc mic. Îndată ce crema îmbracă lingura, se ia de pe foc, se lasă să se răcească. Caisele scurse bine de sirop (aproximativ 300 grame) se prelucrează la mixer și se amestecă cu crema răcită. Compoziția se așază într-o formă și se lasă în congelatorul frigiderului cel puțin 2 ore. De 3 – 4 ori, la intervale de 30 de minute, se amestecă cu o furculiță pentru a evita formarea acelor.

Cu o oră înainte de a se servi înghețata se curăță merele de coajă și de sâmburi, se taie sferturi și se pun la fiert cu o lingură – două de apă.

Se acoperă cratița și se lasă merele să fiarbă încet, 20 – 25 de minute, până când obținem o pastă potrivit de groasă, înainte de a servi înghețata, se scoate din congelator și se lasă în frigider între 15 și 30 de minute, în funcție de gradul de înghețare. Se umplu 6 cupe cu înghețată, peste care se toarnă pasta de mere caldută.

Se servește imediat.

Înghețată de ciocolată

50 grame de ciocolată cu 52% cacao (tip ciocolată de menaj).

1 linguriță de nes, 4 ouă, 100 ml lapte, 4 linguri de zeamă de portocale, o lingură zahăr (facultativ)

Ciocolata se rupe bucățele, se adaugă nes și lapte, se lasă să se topească încet, la foc mic, amestecând continuu.

Gălbenușurile, lingura de zahăr, zeama de portocale se bat cu telul până când obținem un amestec spumos. Se toarnă apoi peste ciocolata topită și se bate cu telul, la foc foarte slab, până când se îngroașă crema care nu trebuie să fiarbă în clocot. Se lasă la răcit.

Se bat albușurile spumă, se amestecă ușor cu crema, se umplu 4 forme, care se lasă în congelatorul frigiderului 3 ore.

Se scot din congelator cu 15 minute înainte de a le servi.

Compot delicios

4 caise, 2 piersici, 2 nectarine, 1 lingură de miere, 1 lingură de coniac, 1 pe 2 plic cu zahăr vanilat.

Se spală caisele și nectarinele, se taie în două, se scot sâmburii. Nectarinele se taie încă o dată în două. Piersicile se curăță de piele, se taie în două, se scot sâmburii. Fructele, mierea, vanilia, coniacul se pun la fiert, la foc slab, într-un vas acoperit, timp de 15 – 20 de minute.

Compotul se servește foarte rece după ce a stat 2 ore în frigider.

Compot de pere și renglote

5 – 6 pere mari, coapte, 500 grame de renglote, 1 lămâie, 1 pe 2 linguriță de scorțișoară, 2 linguri de miere fluidă, 1 lingură cu alune turcești tocate mărunt

Se curăță perele, se scot sâmburii, se taie sferturi, se taie încă o dată fiecare sfert, în trei părți. Se spală și se scot sâmburii prunelor. Fructele se fierb cu 1 pe 2 pahar mare de apă, cu coaja și zeama de la o lămâie rasă, scorțișoară. Se fierb acoperit pe foc slab până când perele sunt suficient de moi.

Se prelucrează la mixer, se adaugă mierea, se lasă la rece.

Se porționează și se garnisește cu alune tocate.

Compot de mere, pere, banane

3 mere, 3 pere, 3 banane, 1 pe 2 linguriță de scorțișoară, zeama unei portocale, zeama unei lămâi, 1 lingură cu miere fluidă.

Se curăță fructele, se scot sâmburii, se taie bucăți mici; bananele, curățate, se taie felii subțiri. Fructele se pun într-o cratiță cu zeama de portocală și cea de lămâie și scorțișoară. Se lasă să fiarbă acoperit la foc foarte slab; se mai adaugă apă dacă fructele se lipesc de cratiță. Când merele și perele sunt fierte de ajuns, se prelucrează cu mixerul și se adaugă mierea.

Se servește rece.

Compot de toamnă aromat

2 mere de câte 150 grame, 2 pere de câte 200 grame, 200 grame de strugure alb, 1 pe 2 lămâie, 1 lingură cu vârf de zahăr, 1 vârf de cuțit de cuișoare măcinată, 1 pe 4 linguriță de scorțișoară măcinată

Se spală boabele de strugure. Lămâia se rade; se stoarce zeama unei jumătăți de lămâie. Merele și perele curățate, cu sâmburii scoși, se taie în sferturi, apoi în cuburi mici, care se stropesc cu lămâie. Se pun toate fructele într-o cratiță de teflon, se adaugă zahărul, scorțișoara, cuișoare, coaja de lămâie, și se amestecă ușor. Se lasă să fiarbă încet, în vasul descoperit, la foc slab, timp de 15 – 20 de minute.

Se amestecă ușor cu lopățica de lemn.

Compotul se servește rece.

Compot de nectarine (1)

600 grame de nectarine, coajă rasă de portocală, 1 pe 2 pahar de apă.

2 plicuri cu zahăr vanilat

Se spală nectarinele; se scot sâmburii. Se fierb în apă, zahăr vanilat și coaja rasă de portocală, aproximativ 15 minute (foc slab).

Se prelucrează la mixer.

Compot de caise (2)

15 caise coapte, 1 pahar de zeamă de portocale, 1 lingură de zahăr.

1 cuișoare măcinată

Se spală și se desâmburează caisele; se fierb la foc mic, cu zeama de portocale, zahărul și cuișoare timp de 15 minute.

Se prelucrează la mixer.

Compot de piersici și prune (3)

3 piersici galbene, 4 prune mari, cărnoase, 1 linguriță de scorțișoară măcinată, 1 pahar de apă, zeama de la o lămâie, 1 lingură de miere

Se curăță fructele, se taie sferturi, se fierb la foc bun 10 minute cu apa, zeama de lămâie și scorțișoara praf.

Se prelucrează la mixer cu mierea.
Aceste trei feluri de compot se servesc cu bezele.

Bezele

2 albușuri, 100 grame de zahăr, 1 plic cu zahăr vanilat, 1 linguriță de zeamă de lămâie, un vârf de cuțit de sare

Se bat albușurile spumă; se adaugă zahărul, zahărul vanilat, sucul de lămâie; se bate bine cu telul până se face o spumă tare. Se unge cu unt și se presară cu făină o tavă și se pun bezelele fie cu cornetul, fie cu lingurița, potrivit de mari, ținând seama că ele cresc la copt.

Se coc la foc foarte moale, cam 1 pe 2 oră, având grijă să nu se îngălbenească.

După ce s-au răcorit puțin, se scot cu un cuțit din tavă.

Sos de vanilie

1 pe 2 litru de lapte, 4 gălbenușuri, 80 greme de zahăr pudră, 1 plic cu zahăr vanilat, un vârf de cuțit de sare.

Se încălzește laptele cu sarea și zahărul vanilat; se freacă gălbenușurile cu zahărul până când se albesc și se îngroașă compoziția. Se adaugă, puțin câte puțin, laptele fierbinte. Pentru ca sosul să nu se taie se adaugă. O lingură de făină (30 grame).

Se pregătește sosul la foc foarte mic, se amestecă bine tot timpul; nu trebuie să fiarbă!

În momentul în care sosul este destul de gros și îmbracă lingura, este gata.

Variantă: sos de cafea

Se înlocuiește 1 pe 2 pahar cu lapte cu 1 pe 2 pahar cu cafea tare sau se adaugă în toată cantitatea de lapte 1 lingură de cafea solubilă.

Cremă albă cu smochine

200 grame de brânză de vaci (nu prea grasă), 20 grame de zahăr.

1 plic cu zahăr vanilat, un vârf de cuțit de scorțișoară, 1 albuș bătut spumă, 12 smochine proaspete, 1 lingură de migdale tocate.

Se amestecă bine brânza de vaci, zahărul, zahărul vanilat,

scorțișoara. Se încorporează încet albușul bătut spumă. Pe fiecare farfurie se aranjează crema cu brânză de vaci, garnisită cu sferturi de smochine (curățate de coajă) și presărată cu migdale tocate.

Crema de cafea

1 pe 4 litru de lapte, 4 gălbenușuri, 80 grame de zahăr, 1 lingură de nes, un praf de sare

Se încălzește laptele cu cafeaua și un vârf de cuțit de sare. Gălbenușurile se freacă bine de tot cu zahărul, până când se albește compoziția și cade ca o panglică. Se bate cu telul mereu, adăugând treptat laptele fierbinte. Se pune într-o crăticioară să fiarbă la foc moale. Se amestecă cu o lingură de lemn, până când crema îmbracă bine lingura (nu trebuie să fiarbă!). Se trece crema prin sită, se lasă să se răcească.

Se servește de la frigider.

Cremă cu nucă de cocos

1 pe 2 litru de lapte, 4 gălbenușuri, 75 grame de zahăr pudră, 100 grame de nucă de cocos rasă, un praf de sare

Se încălzește laptele cu nuca de cocos rasă și cu praful de sare.

Se fierbe la foc slab, 7 – 8 minute. Se ia de pe foc, se acoperă vasul și apoi se lasă 10 minute, ca să se facă „infuzia”. Se trece prin sită, se pune din nou pe foc, să se înfierbânte. Gălbenușurile se freacă bine cu zahărul, se adaugă infuzia fierbinte de lapte cu nucă de cocos.

Se amestecă bine, pe foc slab. Crema este gata când îmbracă bine lingura. Se lasă la rece.

Spumă de ciocolată

200 grame de ciocolată menaj (cu minimum 52% cacao), 5 ouă, un praf de sare, 2 plicuri cu zahăr vanilat

Se rupe ciocolata bucăți mici și se lasă să se topească, cu 2 linguri de apă, pe foc slab, la bain-marin; gălbenușurile se bat cu telul, cu zahărul vanilat.

Se toarnă ciocolata topită, caldă, peste gălbenușuri. Se lasă să se răcească. Albușurile se bat spumă, cu un praf de sare; se adaugă

puțin câte puțin în compoziția de ciocolată. Se amestecă ușor, de jos în sus. Se ține la rece 4 ore, se decorează cu ciocolată rasă sau cu bomboane imitând boabele de cafea.

Se servește cu biscuiți fragezi.

Rețineți! o porție reprezintă, chiar în versiunea aceasta „ușurată”, 235 calorii!

Desertul viitorilor campioni (energetic)

1.

400 grame de brânză de vaci slabă, 2 iaurturi (250 grame), 1 pahar de lapte, 4 linguri de corn-flakes, 12 prune uscate, fără sâmburi (sau caise uscate) tăiate mărunt, 1 banană tăiată rondele subțiri, stropite cu lămâie, 2 linguri de compot de mere gros (ca o pastă)

Se amestecă toate ingredientele, se păstrează la rece, se servește cu suc proaspăt de portocală sau grape-fruit.

Este un desert ușor, recomandat celor pe care-i așteaptă o zi grea: examene sau întreceri sportive.

Acest fel este bogat în vitamine, proteine și calciu.

2.

Turtite

100 grame de fulgi de ovăz, 75 grame de unt, 75 grame de zahăr tos, o lingură de zahăr pudră vanilat sau cu scorțișoară, 100 grame de făină, 50 grame de stafide, 50 grame de fructe confiate (sau portocală zaharisită, scursă bine de zeama din dulceață); un praf de sare

Se pun stafidele să se moaie în puțină apă caldă. Se freacă untul spumă cu zahărul tos și cu zahărul pudră, se adaugă fulgii de ovăz, făina, sarea. Se frământă aluatul 3 – 4 minute. Se adaugă apoi stafidele bine scurse și fructele confiate. Se frământă din nou până se omogenizează compoziția. Se formează bile de mărimea unei nuci care se turtesc cu sucitorul, formând turtite. Se coc în tava unsă cu unt, la foc bun, 15 – 20 de minute, până se rumenesc ușor, căpătând o culoare aurie frumoasă.

Turțițele se pot păstra câteva zile într-o cutie de tablă ermetic

închisă; constituie un fel de mâncare energizant, care se asociază perfect cu un pahar cu lapte.

Aluat de tarte

(pentru cei care nu se tem de numărul caloriilor!)

150 grame de făină, 90 grame de unt (muiat puțin cu o lingură de lemn, fără să fie frecat spumă), un praf de sare, o linguriță rasă de zahăr, un ou întreg, 1 lingură de apă foarte rece

Se cerne făina; se face loc la mijloc și se pune untul, oul zahărul, sarea; se adaugă apa foarte rece, se frământă bine, ca să obținem un aluat neted.

Se împăturește în trei și se întinde aluatul de două ori.

Se adună la un loc în formă de minge și se lasă să se odihnească la rece cel puțin două ore.

Se întinde o foaie de 1 pe 3 cm grosime, un rond de mărimea formei în care vom coace aluatul. Se unge ușor cu unt forma care trebuie să aibă marginile foarte joase, se apasă cu degetul aluatul pe margini, ca să formeze o mică bordură în sus, tăind restul de aluat ce iese afară.

Se înțepă aluatul (de 5 – 6 ori) cu vârful unui cuțit, ca aerul de dedesubt să nu umfle aluatul, și tot în acest scop se poate pune deasupra o hârtie albă unsă cu unt, iar pe ea, boabe crude de fasole ori porumb, pentru ca să apese aluatul. Se dă la cuptor la foc potrivit. După 25 de minute se scot hârtia și boabele și se unge înăuntru și pe margini cu un ou bătut. Se mai lasă 5 minute la cuptor, ca să prindă o culoare frumoasă.

Se scoate din tavă, se lasă să se răcească. Se umple cu fructe: căpșuni sau fragi, spălate ușor într-o apă, curățate de codițe, bine scurse, așezate unele lângă altele pe fundul tartei; deasupra se toarnă sirop de fructe sau jeleu de coacăze sau de zmeură.

La fel se pregătește cu jumătăți de caise, struguri, vișine, cireșe etc.

Aluatul este mai fraged când este lăsat, după ce a fost copt, de pe o zi pe alta; se poate păstra câteva zile, în cutie de tablă.

Variante:

A.

250 grame de făină, 200 grame de unt, 100 grame de zahăr, 2 – 3 gălbenușuri sau un ou întreg și un gălbenuș.

Se fac tarteles ca mai sus; se pun în forme mici sau într-o tavă dreptunghiulară. Aluatul se așază foarte subțire în formă, pentru că se îngroașă la copt. Se coace la foc potrivit; când este gata, se umple cu fructe ca mai sus.

Acest aluat este mai fraged decât cel precedent.

B.

Aluat franțuzesc

250 grame de făină, 125 grame de unt proaspăt, 50 – 100 ml de apă și un praf de sare.

Se lucrează la fel, împăturindu-l de patru ori, cu un interval de 10 minute între „rânduri”. Se întinde o foaie de 1 pe 2 cm grosime, se taie ronduri ceva mai mari decât formele în care vom coace. Se pune aluatul în forme mici, apăsând cu degetul, ca să se subțieze, se pune deasupra hârtia unsă, cu boabe de fasole, și se coc 20 de minute la cuptor, la foc potrivit.

Când sunt gata, se scot, din forme, se îndepărtează hârtia cu boabele și se umple cu căpșuni, care se acoperă cu sirop de fructe, jeleu sau frișcă.

La fel se poate face cu fragi și struguri.

C.

Se face un aluat din 250 grame de făină, 180 grame de unt.

2 gălbenușuri, 2 linguri de vin alb și o lingură de zahăr.

Se lasă să se odihnească la rece cam 2 – 3 ore. Se întinde o foaie ceva mai subțire de jumătate de centimetru, cu care se îmbracă mici forme de tablă.

D.

Pentru tartele cu fructe se face un aluat din 125 grame de făină, un ou, 60 grame de unt, o lingură de apă rece, o linguriță de zahăr, un praf de sare.

Se așază la fel într-o formă rotundă sau în forme mici de tablă.

Tartă cu caise

200 grame de făină; 100 grame de unt, 50 grame de zahăr, 1 ou, un praf de sare, 1 kg de caise, 1 pe 2 pahar cu zeamă de portocale, 1 lingură de jeleu de gutui, un praf de scorțișoară, 2 linguri cu miere, nucă de cocos rasă

Caisele desâmburate, se taie în două; se păstrează câțiva sâmburi

(10 – 12); se sparg, se curăță pielița cufundându-i câteva secunde în apă clocotită, se scurg.

Aluatul:

Se amestecă untul moale cu oul întreg și zahărul, se adaugă făina cernută, sarea. Se frământă repede aluatul până când este neted.

Se formează o minge, se întinde aluatul ca un dreptunghi; se taie în trei bucăți, care se suprapun. Se adună aluatul din nou, în formă de minge; se repetă operația de trei ori.

Se lasă să se odihnească o oră, la rece. Se scoate de la frigider cu o oră înainte de a-l coace.

Se întinde o foaie de 3 mm, se așază într-o formă cu diametrul de

30 cm. Se înțeapă foaia de câteva ori, se acoperă cu hârtie albă unsă cu unt, se întind deasupra câțiva sâmburi de caisă.

Se coace la foc potrivit 15 – 20 de minute sau 30 – 35 de minute, dacă se umple tarta cu altceva.

Se fierbe 1 pe 4 kg caise curățate, desâmburate, tăiate bucăți mici, cu zeama de portocală, jeleul de gutui, scorțișoara, timp de 10 minute. Se prelucrează la mixer.

Restul caiselor se cufundă 3 – 4 minute în apă clocotită; se scurg.

Tarta fiind pe jumătate coaptă, se scoate din cuptor, se presară cu

5 lingurițe de nucă de cocos rasă; se așază jumătățile de caisă, cu partea bombată în sus, se presară cu miezul de sămbure tocat mărunt. Se mai lasă în cuptor 15 minute. Se scoate din cuptor, se lasă să se răcească, se acoperă cu piureul de caise; înainte de a servi tarta, se toarnă 2 linguri de miere caldă (încălzită pe foc 3 minute).

Tartă cu mere (rețetă normandă)

200 grame de făină, 125 grame de unt moale, 200 – 250 grame de smântână, 8 mere frumoase, 1 linguriță de scorțișoară, 50 grame de unt, un praf de sare

Se frământă repede cu vârful degetelor un aluat din făină, unt și sare. După ce untul a fost, bine încorporat, se adaugă o lingură de smântână, obținând un aluat omogen. Se adună în formă de minge; se întinde o foaie, se așază în forma unsă, se înțeapă cu furculița.

Se curăță merele, se taie în cuburi mari, se călesc în 50 grame de unt, 10 minute; se pudrează cu scorțișoară. Se lasă să se răcească puțin. Se acoperă foaia de tartă cu merele călite, se coace la foc bun, 25 de minute.

Tarta se servește caldă (în orice caz, călduță!), cu smântână, servită separat.

Tartă cu renglote

125 grame de făină; 60 grame de unt, proaspăt, moale, tăiat în bucăți mici; 1 lingură de apă, un praf de sare, 4 biscuiți fragezi, 1 kg de prune renglote

Aluatul se pregătește cu două ore mai înainte. Se frământă repede un aluat din făina cernută, unt și sare. Se adaugă apa rece, ca să obținem un aluat neted. Se lasă la frigider o oră. Se întinde o foaie, se așază în forma unsă, se împunge cu furculița, se presară cu biscuiții sfărâmați foarte bine. Se lasă la rece încă o oră.

Se spală prunele, se desămburează, se taie în două, se așază deasupra aluatului (presărat cu biscuiți) cu jumătatea bombată în sus, în rânduri cât mai strânse.

Se coace în cuptorul încins bine în prealabil, apoi la foc potrivit, aproximativ 35 – 40 de minute.

Tarta se servește călduță.

Prăjitură delicioasă

200 grame de ciocolată menaj, 100 grame de unt, 6 ouă, 100 grame de zahăr, 2 linguri vârfuite de făină; 1 pe 2 pahar de cafea foarte concentrată, 50 grame de migdale râșnite, bomboane pentru ornat

Se topește ciocolata, cu untul și cafeaua concentrată pe foc slab, până se obține o cremă alifioasă. Albușurile se bat spumă cu un praf de sare. Gălbenușurile se freacă bine cu zahărul până se albește compoziția și cade ca o panglică. Se adaugă ciocolata topită cu untul, făina, amestecând bine toate ingredientele. La urmă se pun albușurile bătute spumă. Se unge foarte bine cu unt o formă de cake, se toarnă compoziția, se coace la foc potrivit 35 de minute. Cu zece minute înainte de a scoate prăjitura din cuptor, se acoperă cu o folie de aluminiu, ca să nu se ardă prea mult deasupra.

Se lasă să se răcească și se servește împreună cu o cremă de cafea.

Bibliografie

Constantin Ionescu-Boeru, Grăsimile – prieteni și dușmani, Ed. tehnică, 1995 (Partea întâi)

Ileana Serbănescu-Berar, Condimente și sosuri dietetice, Ed. tehnică, 1988

Florence Arzel, Desserts faciles et rapides aux fruits, Solar, 1985
Maîtresse de jeune maison, Hatier, 1965

Catherine Amsallem-Rode, James Rouet, Cuisinez voire forme, Ramsay, 1986

Elisa Vergne, Cuisine minceur, CIL, 1987

Tabla de materii

Partea întâi

Cap. I Cum ne hrănim

1. Energie, calorii, metabolism

2. Cum se obține energia a) Familia proteinelor b) Familia zaharurilor c) Familia grăsimilor

Cap. II Echilibrarea consumului de energie din corp

1. Echilibrarea meselor

2. Trei legi

3. Sărurile minerale și vitaminele a) Sărurile minerale b)

Vitaminele

4. Fibrele alimentare

5. Apa

Partea a doua

Măsură în toate!

Tehnici de prelucrare termică

1. Fierberea

2. Frigerea sau coacerea

3. Rumenirea (prăjirea)

Sosuri

Câteva sugestii pentru reușita sosurilor

Sosuri calde

Sos alb

Sos alb cu zeamă de zarzavat

Sos alb cu mărar

Sos de unt

Sos olandez

Sos brun

Sos acrișor

Sos de carne

Sos de făină

Sos pentru fripturi

Sos cu castaveți în oțet

Sos de hrean

Sos de legume

Sos de mărar

Sos gros de roșii

Sosuri de ciuperci

Sos remulad

Sos ravigot

Sos tartar

Sos tartar cu pește

Sos grecesc

Sos de lămâie
Sos de lămâie cu vin
Sos maioneză
Sos cu verdețuri
Sosuri albe
Sos maioneză falsă
Vinegretă
Sos de muștar

Sugestii de gastronomie pescărească
Zeama de legume cu vin alb
Saramură de biban
Plătică la cuptor
Mihalț cu smântână
Chefal cu praz
Somotei cu sos roșu picant
Crap la grătar, cu sos de lămâie
Crap la grătar
Crap prăjit
Crap la cuptor
Crap în saramură
Mâncare de crap
Crap rasol
Crap cu legume de sezon
Lin rasol
Mâncare de lin
Știucă rasol
Știucă la cuptor
Fileuri de șalău pane
Șalău rasol
Șalău cu maioneză
Șalău la cuptor
File de somn pane
Păstrăv fiert
Păstrăv (sau lipan) în unt
Păstrăv (sau lipan) la grătar
Pește cu sos de roșii
Pește la cuptor, pe pat de zarzavat

Saramură de pește cu sos grecesc
Pește rasol cu sos de muștar
Ch'ifteluțe de pește
Borș de pește
Sosuri pentru pește
Sos de roșii
Sos de usturoi
Mujdei de usturoi
Sos de usturoi cald

Legume
Crudități de sezon, asortate
Sugestii pentru prezentare
Legume de sezon cu creveți
Tocană de legume picantă
Salată Gazpacho
Salată de roșii cu mentă
Roșii surpriză
Salată de fasole verde cu iaurt
Salată de fasole grasă cu usturoi
Salată de morcovi specială
Salate „orientale”.
Cremă de dovlecei
Salată de spanac
Salată de vinete dietetică
Salată de Brumar
Pastă de vinete în aspic
Praz marinat
Salată de țelină cu măr
Budincă portocalie
Budincă de spanac
Tartă roz de conopidă
Budincă de iarnă
Prepararea ciupercilor
Ciuperci umplute
Pateu de ciuperci
Ciuperci umplute cu brânză de vacă
Clătite apetitiv

Dulciuri
Desert de vară, roșu cu alb
Salată de kiwi cu zmeură
Salată cu fructe roșii
Creme pentru fructe roșii
Creme pentru piersici
Jeleu de zmeură înghețată fină de zmeură înghețată de căpșuni
Pepene galben cu căpșuni sau zmeură
Sufleu de mere
„Tartă” cu mere
Cremă de piersici
Piersici cu cremă de zmeură
Spumă de piersici
Insulă plutitoare cu piersici
Piersici flambate
Pere în halat alb
Pere în cuib
Șarlotă de pere
Salată de toamnă cu fructe proaspete
Jeleu de struguri
Banane delicioase
Spumă de banane
Banane flambate
Salată de citrice
Spumă de lămâie
Cupe de portocale înghețată de portocale înghețată cu cremă
caldă înghețată de ciocolată
Compot delicios
Compot de pere și rengle
Compot de mere, pere, banane
Compot de toamnă, aromat
Compot de nectarine, caise, piersici și prune
Bezele
Sos de vanilie
Cremă albă cu smochine
Cremă de cafea
Cremă cu nucă de cocos

Spumă de ciocolată
Desertul viitorilor campioni
Aluat de tarte
Tartă cu caise
Tartă cu mere
Tartă cu rengle
Prăjitură delicioasă
Bibliografie